

Smile & Survive

Entwicklung, Durchführung und Evaluierung eines integrativen Survivaltrainings
zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit

Von der Fakultät für Lebenswissenschaften
der Technischen Universität Carolo-Wilhelmina
zu Braunschweig
zur Erlangung des Grades eines
Doktors der Naturwissenschaften
(Dr. rer. nat.)
genehmigte
Dissertation

von Thorsten Helmut Friedrich Bruno Queitsch
aus Hannover

1. Referent: Professor Dr. Wolfgang Schulz
2. Referentin: Professor Dr. Elisabeth Müller-Luckmann
eingereicht am: 30.07.2007
mündliche Prüfung (Disputation) am: 16.10.2007

Druckjahr 2007

Leben ist das Ziel.
Survival ist der Weg.

(Der Verfasser)

Ein Vorteil dieses Buches ist unbestreitbar:
Man kann damit zumindest Feuer machen.

(Nehberg, 1991a)

Ich bin, was ich tue.

(Messner, 1998)

Vorwort

"**Smile & Survive**" bedeutet im Sinne dieser Untersuchung nicht nur "Lächeln und Überleben", sondern als Aneinanderreihung von Anfangsbuchstaben auch "**Seine Möglichkeiten im Leben entdecken**" bzw. "**Seine Möglichkeiten im Leben erweitern**" sowie "**Sich unaufhörlich Richtung Verwirklichung interessanter (individueller) Visionen entwickeln**". Um dies zu erreichen, ist jeder Einzelne immer wieder gefordert, Anstrengungen in Kauf zu nehmen, persönlich zu wachsen, seine Komfortzone zu verlassen, seine Lernzone zu erweitern, die notwendigen "Miles" (geänderte Buchstabenreihenfolge von "Smile") bis zur Zielerreichung zurückzulegen und trotz allem die Panikzone zu vermeiden. Diese Sichtweise orientiert sich am Lernzonenmodell von Senniger (2000).

Im Verlauf der letzten dreieinhalb Jahre, während der Entwicklung, Durchführung und Evaluierung des zugrunde liegenden, integrativen Survivaltrainings zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit, wurde "Smile & Survive" für den Verfasser rasch zur täglichen Notwendigkeit. Die Bewältigung der ungeahnt umfangreichen, vielschichtigen und nicht selten persönlichen wie fachliche Grenzen überschreitenden Herausforderungen erforderte einen immensen Kraft- und Motivationsaufwand. Auch das Verfassen der vorliegenden Dissertation erwies sich insbesondere durch familiäre Krankheits- und Todesfälle sowie durch die mit der eigenständigen Finanzierung dieser Untersuchung verbundenen privaten wie beruflichen Belastungen als ausgesprochen fordernd.

Ohne die wertvollen Anregungen, Gespräche und Hilfen vieler wohlwollender Menschen wäre diese Untersuchung daher nicht entstanden. Mein ganz besonderer Dank gilt meinem Mentor **Herrn Prof. Dr. Wolfgang Schulz** vom Institut für Psychologie der TU Braunschweig. Er hat großes Vertrauen in mich gesetzt, Kritik und Ratschläge stets dort angebracht, wo sie notwendig und hilfreich waren, meine wissenschaftliche Entwicklung durch inspirierende Diskussionen und regelmäßige Treffen gefördert, mich durch Lob und Tadel zum Überwinden persönlicher und fachlicher Grenzen motiviert sowie die gesamte Untersuchung durchgängig engagiert, kompetent und freundlich betreut. Zudem danke ich **Frau Prof. Dr. Elisabeth Müller-Luckmann** für die spontane Bereitschaft, diese Untersuchung als Zweitgutachterin zu beurteilen und die damit verbundenen Verpflichtungen und Anstrengungen auf sich zu nehmen.

Mein weiterer besonderer Dank gilt meiner ehemaligen Halbjahrespraktikantin **Frau Jasmin Feisel**. Sie hat engagiert und kreativ sowohl an der Organisation und Evaluierung des zugrunde liegenden Survivaltrainings mitgewirkt als auch maßgeblich zum Gelingen diverser Probetrainings, Werbetrainings und Informationsveranstaltungen beigetragen. Zudem hat sie kompetent und kommunikativ als

Trainerin die Trainingsblöcke "Knoten", "Feuer", "Wasser" und "Rallye" durchgeführt sowie das gesamte Survivaltraining beherzt als Cotrainerin begleitet.

Weiterhin danke ich allen beteiligten Trainern und Cotrainern für ihr engagiertes, kompetentes und ausnahmslos kostenloses Mitwirken. Der Reihenfolge ihrer Trainingsblöcke entsprechend danke ich der **Sanitätsschule Trommer** unter Leitung von **Frau Nicole Trommer** und **Herrn Michael Osterwald** für die fundierte Unterstützung beim Trainingsblock "Erste Hilfe", **Herrn Adama Logosu-Teko**, 4. Dan Shotokan Karate und 3. Dan Sho Shin Do Karate, für die temporeiche Unterstützung beim Trainingsblock "Selbstverteidigung", **Herrn Peter Giesel**, Trainer für koreanische Selbstverteidigung und Entspannung, für die pointenreiche Unterstützung beim Trainingsblock "Selbstverteidigung" sowie für die Vertrauen schaffende Unterstützung beim Trainingsblock "Entspannung", dem **Technischen Hilfswerk (THW) Braunschweig** unter Leitung des Ortsbeauftragten **Herrn Adrian Mertens** für die aufwendige Unterstützung beim Trainingsblock "Hindernisüberwindung", der **Deutschen Lebensrettungsgesellschaft Braunschweig (DLRG)**, **Ortsgruppe Wenden**, unter Leitung von **Herrn Markus Brühl**, für die stimmungsvolle Unterstützung beim Trainingsblock "Wasser", **Frau Nadia Götte** für die gekonnte Unterstützung bei den Trainingsblöcken "Ernährung" und "Rallye" sowie für die vielseitige Unterstützung als Cotrainerin, **Frau Cornelia Wittich**, Aerobic- und Fitnesstrainerin, für die dynamische Unterstützung beim Trainingsblock "Fitness", **Frau Kathrin Kunowski**, Aerobic- und Fitnesstrainerin, für die energiegeladene Unterstützung beim Trainingsblock "Fitness" sowie **Herrn Dipl.-Psych. Reinhard Dölle** für die einzigartig berührende Unterstützung beim Trainingsblock "Entspannung".

Darüber hinaus danke ich allen **Teilnehmerinnen** und **Teilnehmern** für die vertrauensvolle Teilnahme sowie für die hohe Kooperationsbereitschaft und Zuverlässigkeit beim Ausfüllen der Fragebögen.

Zur Gewährleistung eines sicheren und planmäßigen Trainingsablaufs waren eine Reihe formaljuristischer Maßnahmen und Genehmigungen notwendig. Ich danke **Frau Güttler** von der **Stadt Braunschweig, Fachbereich Finanzen, Abteilung Liegenschaften, Stelle Grundstücksverwaltung**, für die verständnisvolle und günstige Nutzungsüberlassung städtischer Parkanlagen, **Herrn Reinhard Zwerger** von der **Zwerger & Raab GmbH** für das unbürokratische und kostenlose Überlassen bewährter AGB, **Herrn Dr. Frank Biermann** von der **Rechtsanwaltskanzlei Bialobrzeski & Partner** für die kompetente und günstige Optimierung meiner AGB sowie **Herrn Markus Wedde** vom **VGH-Versicherungsbüro Pfitzner** für die vertrauensvolle und kostenlose Gewährung einer einjährigen Firmenhaftpflichtversicherung.

Die Akquise der beteiligten Trainer, Cotrainer und Teilnehmer erforderte umfangreiche Werbe- und Informationsmaßnahmen. Ich danke **Herrn Richard McCutchan** von **haus08 crossmedia** für die professionelle und lange Zeit kostenlose Unterstützung beim Erstellen und Pflegen einer Homepage sowie beim Gestalten von Handzetteln und Plakaten, **Herrn Lutz Stöter**, dem kommissarischen Leiter von **Unisport Braunschweig**, für die freundliche und kostenlose Genehmigung zum Halten von Informationsvorträgen sowie zum Nutzen seiner E-Mail-Verteiler, dem **Studentenwerk Braunschweig** für die entgegenkommende und kostenlose Genehmigung von Werbemaßnahmen in dessen Mensen, **Frau Sibylle Susat** und **Frau Gabriela Hülse** vom **Niedersächsischen Forstamt Braunschweig, Waldforum Riddagshausen**, für die kooperative Unterstützung bei der Trainingserprobung und der Akquise von Teilnehmern sowie **Frau Jana Riemer** für die medienwirksame Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung von Probe- und Werbetrainings.

Die Durchführung des zugrunde liegenden Survivaltrainings setzte verschiedene spezifische Materialien voraus. Ich danke **Frau Christina Haverkamp**, Survivaltrainerin und Aktionistin für Menschenrecht, für das vertrauensvolle und kostenlose Ausleihen hilfreicher Survival- und Ausstellungsgegenstände sowie **Herrn Florak** von der **Niedersächsischen Revierförsterei Querum** für die fachkundige und günstige Unterstützung bei der Beschaffung von Brennholz.

Viele Menschen haben auf unterschiedliche Art und Weise zum Gelingen dieser Untersuchung beigetragen. Ich danke **Frau Ute Zaepernick-Rothe**, **Frau Eva Woelbert**, **Frau Hana Pleskacova**, **Frau Marta Mainka**, **Frau Michaela David** und **Herrn Guido Renneberg** für die jeweilige, konstruktive Unterstützung bei der Entwicklung, Vorbereitung und Erprobung des zugrunde liegenden Survivaltrainings, **Frau Dipl.-Päd. Sandra Linke** für die hilfreichen Erfahrungen und Einsichten, **Herrn Dipl.-Psych. Jörg Jopp-Nakath** für die fachkundigen Informationen und Diskussionen, **Herrn Thomas Bensch** für die energievollen und motivierenden Gespräche, **Herrn Kapitän zur See Klaus Heermeier** für die intensiven und herausfordernden Impulse, **Frau Josefine Schroeter** für die inspirierenden Erkenntnisse und das aufmerksame Korrekturlesen sowie **Herrn Carsten Bothe** für das kostenlose Überlassen seines selbst verfassten Buches.

Darüber hinaus danke ich **Herrn "Sir Vival" Rüdiger Nehberg**, **Herrn Bodo Schäfer**, **Herrn Nuno F. Assis**, **Frau Monika Witte**, **Herrn Dirk Witte**, **Frau Melanie Lüttgau**, **Herrn Lutz Heidenreich**, **Herrn Winfried Jungius**, **Frau Johanna Queitsch**, **Herrn Herbert Queitsch**, **Herrn Ted Herold**, **Frau Christine Renz** und zahlreichen Weiteren für ihre Motivation, ihre Unterstützung und ihren Glauben an mich.

Inhaltsverzeichnis

[illegible]

2.2.3.1. Exemplarische Aussagen und Berichte von Abenteurern und Extremsportlern	29
2.2.4. Stand der empirischen Survival- und Erlebnispädagogikforschung	34
2.2.5. Handlungstheoretisches Partialmodell der Persönlichkeit	40
2.2.5.1. Soziale Lerntheorie	40
2.2.5.2. Kontrollüberzeugungen	41
2.2.5.3. Situationsspezifische Erwartungen und Bewertungen	42
2.2.5.4. Situationsübergreifende Erwartungen und Bewertungen	44
2.2.5.5. Beschreibung und Vorhersage von Verhalten mithilfe des Handlungstheoretischen Partialmodells der Persönlichkeit	45
2.2.6. Anwendung des Handlungstheoretischen Partialmodells der Persönlichkeit auf Survivaltrainings	47
2.2.6.1. Von den Situations-Ereignis-Erwartungen zum Vertrauen	47
2.2.6.2. Von den Situations-Handlungs-Erwartungen zum Selbstkonzept eigener Fähigkeiten	48
2.2.6.3. Von den Handlungs-Ereignis-Erwartungen zu den Kontrollüberzeugungen	49
2.2.6.4. Von den Ergebnis- und Ereignis-Folge-Erwartungen zum Konzeptualisierungsniveau	50
2.2.6.5. Von der subjektiven Bewertung der Ereignisse und Handlungsergebnisse zu den Wertorientierungen	51
2.2.6.6. Von der subjektiven Bewertung der Folgen zu den Lebenszielen	51
2.2.6.7. Zeitlicher Verlauf trainingsbedingter Erwartungs- und Bewertungsaktualisierungen	52
3. Untersuchungsziele und Untersuchungsfragen	54
3.1. Untersuchungsziele	54
3.1.1. Trainingsentwicklung	54
3.1.2. Trainingsorganisation und Trainingsdurchführung	56
3.1.3. Trainingsevaluierung	56
3.2. Untersuchungsfragen	56
3.2.1. Inanspruchnahme des Survivaltrainings	57
3.2.1.1. Allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten	58
3.2.1.2. Risikobereitschaft der Teilnehmer	58
3.2.1.3. Lebenszufriedenheit der Teilnehmer	59

3.2.2. Trainingsbedingte Veränderungen	60
3.2.2.1. Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer	60
3.2.2.2. Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer	62
3.2.2.3. Befindlichkeit der Teilnehmer	63
3.2.3. Wirkfaktoren beim Survivaltraining	65
3.2.3.1. Wirkfaktoren	65
3.2.4. Bewertungen durch die Teilnehmer	69
3.2.4.1. Veränderung des Erlebens und Verhaltens sowie Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungsspezifischer Aspekte	69
4. Entwicklung des Survivaltrainings	71
4.1. Konzeptionelle Grundlagen	71
4.1.1. Psychologische Änderungen und Neuerungen	71
4.1.1.1. Integration psychologischer Trainingsblöcke	71
4.1.1.2. Integration von Transfergedanken	73
4.1.2. Organisatorische Änderungen und Neuerungen	74
4.1.2.1. Zielgruppe	75
4.1.2.2. Trainer und Cotrainer	76
4.1.2.3. Trainingsorte "vor der Haustür"	77
4.1.2.4. Trainingszeiten und Trainingsdauer	77
4.1.2.5. 2-Stunden-Trainingsblöcke	78
4.2. Entwicklung der Trainingsblöcke	79
4.2.1. Trainingstag 1	80
4.2.1.1. Trainingsblock 1: Knoten	80
4.2.1.2. Trainingsblock 2: Erste Hilfe	81
4.2.1.3. Trainingsblock 3: Selbstverteidigung	82
4.2.1.4. Trainingsblock 4: Hindernisüberwindung	83
4.2.2. Trainingstag 2	84
4.2.2.1. Trainingsblock 5: Feuer	84
4.2.2.2. Trainingsblock 6: Wasser	85
4.2.2.3. Trainingsblock 7: Ernährung	86
4.2.2.4. Trainingsblock 8: Smile	87
4.2.3. Trainingstag 3	89
4.2.3.1. Trainingsblock 9: Fitness	89

4.2.3.2. Trainingsblock 10: Entspannung	91
4.2.3.3. Trainingsblock 11: Rallye	92
4.2.3.4. Trainingsblock 12: Survive	93
4.3. Trainingsgrundsätze und Trainingsregeln	95
5. Organisation und Durchführung des Survivaltrainings	97
5.1. Organisation des Survivaltrainings	97
5.1.1. Formale Voraussetzungen	97
5.1.2. Material und Ausrüstung	98
5.1.3. Auswahl der Trainingsorte	98
5.1.4. Akquise der Trainer und Cotrainer	99
5.1.5. Ausbildung der Trainer und Cotrainer	99
5.1.6. Akquise der Teilnehmer	100
5.2. Durchführung des Survivaltrainings	101
5.2.1. Ablauf Trainingstag 1	101
5.2.2. Ablauf Trainingstag 2	102
5.2.3. Ablauf Trainingstag 3	104
5.2.4. Einsatzplan der Trainer und Cotrainer	105
5.2.5. Regelmäßige Vorbereitungen und Nachbereitungen	106
5.2.6. Besonderheiten bei der Trainingsdurchführung	107
6. Evaluierung des Survivaltrainings: Methodisches Vorgehen	109
6.1. Untersuchungsdesign	109
6.1.1. Wartekontrollgruppe	109
6.1.2. Messplan	112
6.2. Messinstrumente	114
6.2.1. Personenfragebogen (PER)	115
6.2.2. Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ)	115
6.2.3. Sensation Seeking-Skalen (SSS-V)	116
6.2.4. Fragebogen zur Erhebung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (KKG)	117
6.2.5. IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen (IPC)	118
6.2.6. Eigenschaftswörterliste (EWL)	118
6.2.7. Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung (KAB)	119
6.2.8. 13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock (13 FRAGEN)	119
6.2.9. Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens (VEV)	120

6.2.10. Telefoninterview (Abschlussinterview)	120
6.3. Maßnahmen zur Verbesserung der Teilnehmerkooperation	121
6.4. Statistische Auswertung	122
6.4.1. Inanspruchnahme des Survivaltrainings	122
6.4.1.1. Allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten (PER)	122
6.4.1.2. Risikobereitschaft der Teilnehmer (SSS-V)	122
6.4.1.3. Lebenszufriedenheit der Teilnehmer (FLZ)	123
6.4.2. Trainingsbedingte Veränderungen	123
6.4.2.1. Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer (KKG)	123
6.4.2.2. Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer (IPC)	124
6.4.2.3. Befindlichkeit der Teilnehmer (EWL-K)	124
6.4.3. Wirkfaktoren beim Survivaltraining	125
6.4.3.1. Trainingsblöcke (13 FRAGEN)	125
6.4.3.2. Trainingsblockfaktoren (13 FRAGEN)	125
6.4.3.3. Beanspruchungsfaktoren (KAB)	125
6.4.3.4. Geschlechtsspezifische Effekte	126
6.4.3.5. Altersspezifische Effekte	126
6.4.4. Bewertungen durch die Teilnehmer	126
6.4.4.1. Veränderung des Erlebens und Verhaltens (VEV)	126
6.4.4.2. Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungs- spezifischer Aspekte (Telefoninterview)	127
6.5. Auswertungsprobleme	127
7. Evaluierung des Survivaltrainings: Ergebnisse	129
7.1. Inanspruchnahme des Survivaltrainings	129
7.1.1. Allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten (PER)	129
7.1.2. Risikobereitschaft der Teilnehmer (SSS-V)	134
7.1.3. Lebenszufriedenheit der Teilnehmer (FLZ)	137
7.2. Trainingsbedingte Veränderungen	140
7.2.1. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer (KKG)	140
7.2.1.1. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit beim 2-Tage-Training	141

7.2.1.2. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit beim 3-Tage-Training	145
7.2.1.3. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit beim 2-Tage-Training im Vergleich mit der beim 3-Tage-Training	149
7.2.1.4. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit beim "Gesamttraining"	150
7.2.1.5. Weiterführende Erkenntnisse zu den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit	155
7.2.2. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer (IPC)	158
7.2.2.1. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen beim 2-Tage-Training	159
7.2.2.2. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen beim 3-Tage-Training	163
7.2.2.3. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen beim 2-Tage-Training im Vergleich mit der beim 3-Tage-Training	168
7.2.2.4. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen beim "Gesamttraining"	169
7.2.2.5. Weiterführende Erkenntnisse zu den generalisierten Kontrollüberzeugungen	175
7.2.3. Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer (FLZ)	178
7.2.3.1. Veränderung der Befindlichkeit beim 2-Tage-Training	178
7.2.3.2. Veränderung der Befindlichkeit beim 3-Tage-Training	181
7.2.3.3. Veränderung der Befindlichkeit beim 2-Tage-Training im Vergleich mit der beim 3-Tage-Training	185
7.2.3.4. Veränderung der Befindlichkeit beim "Gesamttraining"	186
7.2.3.5. Weiterführende Erkenntnisse zur Befindlichkeit	189
7.3. Wirkfaktoren beim Survivaltraining	192
7.3.1. Trainingsblöcke (13 FRAGEN)	192
7.3.2. Trainingsblockfaktoren (13 FRAGEN)	197
7.3.3. Beanspruchungsfaktoren (KAB)	201
7.3.4. Geschlechtsspezifische Einflüsse	204
7.3.5. Altersspezifische Einflüsse	206
7.4. Bewertungen durch die Teilnehmer	209
7.4.1. Veränderung des Erlebens und Verhaltens (VEV)	210

7.4.2. Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungs- spezifischer Aspekte (Telefoninterview)	211
8. Diskussion	215
8.1. Entwicklung des Survivaltrainings	215
8.2. Organisation und Durchführung des Survivaltrainings	217
8.3. Untersuchungsdesign	218
8.4. Inanspruchnahme des Survivaltrainings	220
8.5. Trainingsbedingte Veränderungen der Teilnehmer	221
8.6. Wirkfaktoren beim Survivaltraining	226
8.7. Bewertungen durch die Teilnehmer	232
8.8. Interpretationsgrenzen	233
8.9. Theoretische Einordnung der Ergebnisse	235
8.10. Implikationen für die Praxis	237
8.11. Implikationen für die Forschung	240
Zusammenfassung	242
Literaturverzeichnis	245
Anhang	

1. Einleitung

Der Begriff "Survival" ist englisch und bedeutet eigentlich nur "Überleben". Im heutigen Sprachgebrauch und im Sinne vieler Bücher aber bedeutet er mehr: "Die Kunst des Überlebens". Das Erlernen dieser Überlebenskunst ist nach Linnemeyer (2003) besonders für Rucksackreisende, Kanufahrer, Bergsteiger, Jäger, Parkranger, Fernreisende und andere Menschen geeignet, die sich häufig in der Natur, abseits von Supermärkten, festen Behausungen und Ärzten aufhalten.

Da jedoch nicht nur in Deutschland, Europa und Amerika, sondern auf der ganzen Welt Menschen von ihrer Gruppe getrennt werden, beim Bergsteigen oder auf See verunglücken, Versorgungsengpässen, Naturkatastrophen oder gar terroristischen Anschlägen und Entführungen ausgesetzt sind (vgl. Volz, 2002), ist ein gewisses Survivalgrundwissen andererseits auch für "Normalbürger" hilfreich und empfehlenswert.

Survivalschulen bieten daher aus der schier unendlichen Vielfalt möglicher Themen und Inhalte in Abhängigkeit von Zielsetzungen, Wünschen und Vorerfahrungen ihrer Teilnehmer zunehmend speziell auf deren Bedürfnisse zugeschnittene Survivaltrainings an. Neben der Vermittlung überlebensrelevanter "Tricks" und Techniken wird im Rahmen dieser Trainings immer häufiger auch eine Verbesserung der Persönlichkeit, der Team- oder Führungsfähigkeit, des Verhaltens oder der Befindlichkeit der Teilnehmer angestrebt.

Die Evaluierung eines "klassischen", dreitägigen Survivaltrainings (vgl. Queitsch, 1997) hat entgegen den Erwartungen jedoch nur geringe bzw. tendenzielle Effekte und Wirkungen insbesondere auf die Kontrollüberzeugungen und die Befindlichkeit der Teilnehmer nachgewiesen. Die Gründe für diese geringen, nachweisbaren Effekte und Wirkungen "klassischer" Survivaltrainings sind vielfältig und lassen sich mindestens teilweise aus der umfangreichen, wenn auch häufig nur "vorwissenschaftlichen" Survival-, Abenteuer- und Erlebnisliteratur ableiten.

Im **zweiten Kapitel** dieser Untersuchung wird daher zunächst ein Überblick über relevante interdisziplinäre und psychologische Beobachtungen, Thesen, Theorien und Erkenntnisse gegeben. Ziel dabei ist es, eine Brücke zwischen der Survival-, Abenteuer- und Erlebnisliteratur und anerkannten, wissenschaftlichen Theorien und Erkenntnissen zu schlagen. Dazu werden survival-spezifische Beobachtungen, Thesen, Theorien und Erkenntnisse in eine wissenschaftlich nutzbare Sprache übersetzt und in wissenschaftlich-etablierte Theorien und Erkenntnisse integriert.

Bezug nehmend auf die theoretischen Grundlagen werden im **dritten Kapitel** dieser Untersuchung die einzelnen Untersuchungsfragen und Hypothesen hergeleitet, begründet und zu drei hauptsächlichen Untersuchungszielen zusammengefasst. Diese drei hauptsächlichen Untersuchungsziele sind 1) die Entwicklung eines integrativen Survivaltrainings zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit, 2) die Organisation und Durchführung des Survivaltrainings und 3) dessen den Survivalforschungsstand erweiternde Evaluierung.

Zu 1): "Klassische" Survivaltrainings werden häufig auf nur einem, gewöhnlich weit entfernt und abseits gelegenen Gelände, angeleitet von nur ein oder zwei Trainern, über einen Zeitraum mehrerer Tage und Nächte hinweg, mit eindeutig survival-spezifischem Schwerpunkt und unter Inkaufnahme eines gewöhnlich hohen finanziellen und organisatorischen Aufwands aufseiten der Teilnehmer durchgeführt (vgl. Belz, 2005; Hartmann, 2004; Haverkamp, 1996; Nehberg, 1997b; Unger, 2005).

Diese klassische Vorgehensweise wird im **vierten Kapitel** dieser Untersuchung in Frage gestellt und unter Berücksichtigung relevanter interdisziplinärer Literatur ein integratives Survivaltraining zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit entwickelt. Dieses Survivaltraining soll zum einen für einen heterogenen und unspezifischen Personenkreis und insbesondere auch für Menschen mit geringen Survivalvorerfahrungen geeignet und nützlich sein. Zum anderen soll das Survivaltraining bei geringem Zeit-, Finanz- und Organisationsaufwand aufseiten der Teilnehmer mindestens gleich starke Effekte bewirken wie "klassische" Survivaltrainings.

Zu 2): Die Neuartigkeit des entwickelten Survivaltrainings hat zur Konsequenz, dass bisher noch keine Erkenntnisse zu dessen Wirksamkeit und Durchführbarkeit gewonnen werden konnten. Diesem Umstand Rechnung tragend bzw. um den Nutzen des entwickelten Survivaltrainings praktisch überprüfen zu können, ist eine erstmalige, eigenständige Organisation und Durchführung des Survivaltrainings unabdingbar.

Im **fünften Kapitel** dieser Untersuchung wird daher die Organisation und Durchführung des Survivaltrainings beschrieben. Dabei erfahren insbesondere die Berücksichtigung und Wahrung formaljuristischer Belange und Auflagen, die Gewährleistung der Teilnehmersicherheit sowie die Integration und Umsetzung diverser untersuchungsrelevanter Aspekte besondere Aufmerksamkeit.

Zu 3): Die Evaluierung des entwickelten, organisierten und durchgeführten Survivaltrainings stellt die Fortführung des bisher Gesagten dar und wird im **sechsten Kapitel** dieser Untersuchung beschrieben. Der Schwerpunkt der Trainingsevaluierung richtet sich auf die Beantwortung der Fragen nach der Inanspruchnahme des Survivaltrainings, nach den trainingsbedingten Veränderungen der Teilnehmer,

nach den verantwortlichen Wirkfaktoren sowie nach der abschließenden Trainingsbewertung durch die Teilnehmer.

Als Evaluierungsgrundlage kommen dazu ein Vergleich der Teilnehmerdaten mit Daten des Statistischen Bundesamtes, ein Vergleich der Trainingsdaten mit Kontrollgruppendaten, diverse einmalige Messungen, diverse Prä-, Post- und Verlaufsmessungen, eine Follow-up-Messung sowie ein Telefoninterview zur Anwendung.

Im Anschluss an die methodischen Kapitel werden im **siebten Kapitel** dieser Untersuchung die Untersuchungsergebnisse entlang der einzelnen Fragestellungen und Hypothesen dargestellt. Regelmäßige Zusammenfassungen erleichtern dabei sowohl das Verständnis der einzelnen Ergebnisse als auch die Übersicht über die Gesamtzusammenhänge.

Eine kritische Diskussion der Untersuchungsergebnisse entlang der drei hauptsächlichen Untersuchungsziele sowie entlang der verschiedenen Untersuchungsfragen folgt im **achten Kapitel**. Dabei finden insbesondere die Interpretationsgrenzen, die Einordnung der gefundenen Ergebnisse, die Implikationen für die Praxis sowie die Implikationen für die Forschung besondere Beachtung.

Eine Zusammenfassung der wichtigsten Untersuchungsaspekte und Untersuchungsergebnisse sowie ein ergänzender, mit Werbematerial, Messinstrumenten, Trainingsmaterial und Fotos versehener Anhang schließen diese Untersuchung ab.

2. Theoretischer Hintergrund

Im Rahmen dieses Kapitels wird - relevante, interdisziplinäre Überlegungen, Beobachtungen, Theorien und Erkenntnisse zusammenfassend - zunächst ein Überblick über die Geschichte des Abenteuers, über Abenteuer und Erlebnisse, über deren Effekte und Wirkungen, über die dem Survival nahestehende Erlebnispädagogik sowie über die diese Untersuchung auszeichnenden Kernthemen Survival und Survivaltrainings gegeben.

Daran anschließend werden die psychologischen Konstrukte Risikobereitschaft, Lebenszufriedenheit und Befindlichkeit vorgestellt, auf Abenteurer und Extremsportler bezogen, der aktuelle empirische Forschungsstand aufgezeigt, das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit erläutert sowie mit dessen Hilfe typische Effekte und Wirkungen von Abenteuern, Erlebnissen, Survival und Survivaltrainings hergeleitet und begründet.

2.1. Interdisziplinärer Erkenntnishintergrund

2.1.1. Geschichte des Abenteuers

Das Abenteuer, die Bewährung des Einzelnen in einer feindlichen Umwelt und besonders in einer gefährvollen Natur, ist nach Neumann (1987) ein, wenn nicht gar der Urmythos der Menschheit. "Schon die frühesten auf uns gekommenen archaischen Dichtungen - Homers Odyssee, das Alte Testament, das Nibelungenlied - enthalten durchweg Abenteuerliches" (S. 9).

Auch Buchkremer (1993) hält das Bestehen von Abenteuern für eine der ältesten menschlichen Erfahrungen überhaupt. Reichten Territorien und Ressourcen nur noch für den Erhalt der Althorde und die Aufzucht der Kleinkinder aus, wurden die Heranwachsenden wahrscheinlich - ähnlich, wie häufig auch im Tierreich üblich - aus dem gemeinsamen Verband vertrieben.

Mit diesem "unfreiwilligen Auszug ins Ungewisse" (Buchkremer, 1993, S. 1) begann eine abenteuerliche Zeit, in der es galt, nicht nur das eigene Leben zu retten, sondern auch neue Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln. Diese neuen Fähigkeiten und Fertigkeiten waren nötig, um erfolversprechend heimkehren und eine eigene Stelle im Hordenverband gestalten bzw. andere (alte) Mitglieder des Verbandes vertreiben zu können. Wem nichts von alledem gelang, der blieb auf der Strecke.

Durch verbesserte Jagd- und Lebensbedingungen konnten im Laufe der Zeit dann zumindest einige der Heranwachsenden ohne Vertreibung im Altverband verbleiben. Damit reduzierte sich für diese Heranwachsenden jedoch die Möglichkeit zur Selbsterprobung und zur Ausbildung neuer Fertigkeiten. Als Ausgleich dafür entwickelten sich sogenannte Initiationsriten.

2.1.1.1. Initiationsriten

Initiationsriten sind nach Buchkremer (1993) "standardisierte, ritualisierte Nachfolgesituationen von prähistorischen, kulturunabhängigen, realen Vertreibungs- und Eroberungserfahrungen zwischen Kindheit und Erwachsenensein" (S. 1). Solche Initiationsriten finden sich auch heute noch in den unterschiedlichsten Bereichen wieder. Konfirmation, Jugendweihe, Hochzeit und akademische Prüfungen sind nur einige Beispiele dafür.

LeBreton (1995) betont, dass die Funktion eines Initiationsritus nicht nur in der Regulation des Übertritts von einem Lebensabschnitt in einen nächsten liegt, sondern auch darin, den Weg in die Zukunft abzustecken und Unsicherheiten bezüglich Lebensführung und Werten aufzuheben. "Initiationsriten sind die Furt zwischen Vergangenheit und Zukunft" (S. 81).

Auf dem Weg durch diese Furt wird symbolisch der Tod durchschritten, der Jugendliche beweist seinen Mut und seine Entschlossenheit, erlangt durch häufig schmerzhaftes Prozeduren eine Mitgliedschaft in der angestrebten Bezugsgruppe und erfährt durch seine "neue Geburt" eine Aufwertung von Sinn und Identität.

Diejenigen, die den Initiationsritus nicht bestehen, werden häufig in eine bescheidenere Existenz verwiesen und immer wieder an ihr Versagen erinnert. Nur wer sich als fähig erwiesen hat, die initiierte Grenzsituation zu bestehen, wird nach LeBreton (1995) im Leben nie mehr dem Tod begegnen. Eine authentische Beschreibung eines klassischen Initiationsritus findet sich bei Domalain (2000).

2.1.1.2. Märchen

Neben Initiationsriten gibt es einen weiteren Beleg für die enge Verflechtung von Menschsein und Abenteuer: Märchen. Märchen berichten von den unterschiedlichsten Vertreibungen, von großen Gefahren und letztendlich auch von erfolgreichen Heimkehrern. Man denke nur an "Hänsel und Gretel" oder an "Tischlein, deck dich".

Märchen behandeln nach Bettelheim (1988) in einfacher und direkter Weise für Menschen wichtige Themen wie Notwendigkeit der Selbsterkenntnis, Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern oder Schwierigkeiten beim Heranreifen zum Erwachsenen.

Propp (o. J., zitiert nach Buchkremer 1993) bezeichnet Märchen als "das ins Erzählgut gesunkene prä-historische Kulturgut der Initiationsriten" (S. 1). Dorsch (1991) zufolge gelten Märchen zudem als Projektionen, bei denen Wünsche erfüllt und Ängste überwunden werden sowie Gutes belohnt und Böses bestraft wird.

Diese Projektionen finden auch in den bei vielen Menschen beliebten Kriminal-, Western-, Science-Fiction- und Spionageromanen sowie in Berichten von und über Spezialeinheiten ihren Ausdruck (z. B. Haney, 2003; Mankell, 2001; McNab, 2003).

2.1.1.3. Abenteuer und Abenteurer in Film, Fernsehen und Literatur

Abenteuer und Abenteurer üben einen magischen Reiz auf uns Menschen aus, egal, ob wir von ihnen lesen, von ihnen hören oder aber ihr Handeln auf dem Bildschirm oder der Leinwand verfolgen (z. B. Messner, 2005; Nehberg, 2003; Nehberg, 2005; Stark, 2003; Wank, 2000).

Immer erleben auch wir die dramatischen Aktionen zumindest ein Stück weit mit. Gefüllte Säle bei Diavorträgen bekannter Abenteurer, hohe Auflagen "abenteuerlicher" Bücher und nicht zuletzt ein breites, abenteuerreiches Fernseh-, Film- und Reportagenangebot zeugen davon (z. B. "Dschungelcamp", "Inselduell", "Expedition Robinson", "71 Grad Nord").

Nach Horton und Wohl (1956, zitiert nach Weidemann 1993) liegt das daran, dass der Zuschauer oder Leser mit den Film- und Romanakteuren in eine Art parasoziale Interaktion tritt. Durch die Realitäts-treue der meisten Filme, Berichte und Romane wird die Illusion einer Face-to-face-Beziehung mit den Darstellern und Akteuren erweckt. Dadurch ist es dem Zuschauer möglich, imaginativ verschiedene Rollen (mit-) spielen und durch eine Art Beobachtungslernen neue Erkenntnisse sammeln zu können.

Dieses Lernen ist jedoch problematisch, weil es indirekt ist, sich auf eine Scheinwelt bezieht und nur für diese Scheinwelt Gültigkeit besitzt. In der Realität sind die aus Filmen gebildeten kognitiven Handlungsschemata meist wenig tauglich.

Zudem bestehen nach Lang (1995) beim Ansehen von Filmen, Videos und Fernsehsendungen keine bzw. nur sehr eingeschränkte Reaktionsmöglichkeiten, sinnliche Wahrnehmungsmöglichkeiten wie Tasten, Spüren, Schmecken und Riechen entfallen, und die Erfahrung sowie das Gefühl, etwas zu können und etwas zu bewirken, bleiben auf der Strecke.

Ganz anders sieht es mit Abenteuern aus, die direkt erfahren und durch aktive Teilnahme und stetes Bemühen bestanden und gelöst werden müssen. Solche Abenteuer führen zu Erfahrungen und Erlebnissen, die sich positiv auf die menschliche Entwicklung auswirken und somit beispielsweise gut für psychologisch-pädagogische Interventionen genutzt werden können.

2.1.2. Abenteuer und Erlebnisse

Für das Verständnis der weiteren theoretischen Ausführungen ist eine Kenntnis der Begriffe "Abenteuer" und "Erlebnis" notwendig. Im Folgenden werden die beiden Begriffe daher kurz definiert, voneinander abgegrenzt und in ihrer Wirkung beschrieben.

2.1.2.1. Definition "Abenteuer"

Das Wort "Abenteuer" ist verwandt mit dem französischen Wort "l'aventure" und dem lateinischen Wort "advenire". "Advenire" bedeutet soviel wie "auf sich zukommen", "sich ereignen". "L'aventure" bezeichnet ein Ereignis, eine Begebenheit, ein (kühnes) Wagnis, etwas Ungewöhnliches oder Seltsames.

Karasek (1979) definiert Abenteuer als die eigene Auseinandersetzung mit etwas Unbekanntem, bei der man sich bewähren muss, "ganz gleich, in welche Richtung das geht" (S. 17). Solche Unbekantheiten können ein hoher Berg, ein wilder Fluss, ein Urwald oder auch ein Marsch durch Alaska sein. Was für den einen ein Abenteuer ist, ist für einen anderen möglicherweise etwas ganz Alltägliches.

Rehm (o. J.) versteht unter Abenteuern Aktionen mit klarer pädagogischer Intention, welche zumindest im Grobrahmen vom Teamer geplant und bei denen die Risiken vorab abgeschätzt und minimiert werden.

Für Nehberg (2002) beginnen Abenteuer im Kopf eines jeden Einzelnen, und wer bereit und offen für Abenteuerliches ist, der wird schließlich auch Abenteuerliches erleben. Abenteuer ist seiner Meinung

nach alles, "wo man sich in besonderer Weise herausgefordert fühlt, wo man seine Grenzen verlagert und sich neue Welten erschließt" (S. 21).

Messner (1992) definiert Abenteuer als "Unterwegssein", für das es bezogen auf ihn selbst nur folgende fünf Richtlinien gibt:

"Erstens, dass es mich immer dorthin zieht, wo andere nicht sind; zweitens, dass ich mich von der Neugierde leiten lasse; drittens, dass ich bis zur Grenze gehe; viertens, dass ich riskiere, nicht wieder zurückzukommen; und fünftens, dass ich dem Weg meines Herzens folge" (S. 12).

Darüber hinaus hält Messner (1992) Abenteuer nur dann für möglich, wenn sie nicht nur rein geistig, sondern mit physischer Todesnähe verbunden sind und sich bei ihnen Vertrautheit und Fremdheit die Waage halten. Lediglich im "Spannungsboden von Vertrautheit und Fremdheit findet etwas statt, was mich weiter bringt" (S. 12 f.).

Für Scholz (2005) werden Geschehnisse dadurch zu Abenteuern, dass subjektiv bedeutende, oft als existenziell wahrgenommene Erlebnisse zeitlich kumulieren und deren Ausgang vom Subjekt nicht absehbar ist.

Lang (1995) schließlich bezeichnet "Abenteuer als intensives Sich-Selbst-Erleben" (S. 25) durch aktives Tun innerhalb eines Handlungsbogens, dessen Spannung daraus resultiert, dass man einen bestimmten Plan fasst und sich zum Teil ungewissen Bedingungen und den daraus folgenden Ereignissen aussetzt. Erfahrungen sollten seiner Meinung nach mit allen Sinnen und nicht nur audiovisuell gesammelt werden, weil gerade auch das Riechen, Spüren, Tasten und Anfassen insbesondere bei Kindern einen großen Einfluss auf deren Wahrnehmung, Verarbeitung und Begreifen von Abenteuern hat.

2.1.2.2. Definition "Erlebnis"

In der Psychologie, der Lehre vom Erleben und Verhalten, wird "Erleben" als die Zusammenfassung aller Vorgänge definiert, "die in unserer Innenwelt ablaufen und nur von uns selbst wahrgenommen werden können" (Kieffer, Kaiser und Hilke, 1980, S. 12).

Rohracher (1988) definiert Erlebnisse als psychische Vorgänge, die immateriell, unabhängig von Raum und Zeit und immer bewusst sind. Dabei lassen sich verschiedene Arten des bewussten Erlebens wie Empfindungen, Erinnerungen, Gedanken, Triebregungen und Willensvorgänge unterscheiden.

Dorsch (1991) definiert "Erleben" als jegliches Innwerden von etwas, als jedes Haben mehr oder weniger bewusster subjektiver seelischer Inhalte, als jeden Vorgang im Bewusstsein. Alles Erleben besitzt dabei ein nur begrenztes Erlebnisfeld, welches von Mensch zu Mensch mehr breit oder eng, mehr prägnant oder diffus bzw. mehr profiliert oder flach ist. Zudem kann Erleben den Inhalten nach präsent (Wahrgenommenes) oder repräsentiert (Vergegenwärtigtes) sein. "Erlebnisse" sind alle Inhalte des Erlebens bzw. das Erleben selbst.

Außerhalb der Psychologie, im Rahmen abenteuer-spezifischer oder erlebnispädagogischer Literatur, ermangelt es an einer klaren und einheitlichen Definition des Begriffs "Erlebnis". So sind Erlebnisse für Oelkers (1995) nur schwer definierbar und beinhalten nahezu alles, was mit herausgehobenen und starken Eindrücken verbunden ist.

Schöndorf (1995) definiert Erlebnisse als "bestimmte Widerfahrnisse, die wir als sehr eindrücklich erfahren, die sich uns tiefer als anderes einprägen und die einen höheren gefühlsmäßigen, emotionalen Beiklang besitzen als andere Bewusstseinszustände" (S. 25 f.).

Reiners (1995) betont, dass Erlebnisse als gewollte, aber nicht geplante Momentaufnahmen angesehen werden müssen, die sich ihrer Intensität entsprechend mehr oder weniger in das Gedächtnis einprägen und gekennzeichnet sind durch emotionale Tiefe, Aktualität und Subjektivität.

Für Schäfer (o. J.) lösen Erlebnisse Lernprozesse bis hin zu Verhaltensänderungen aus, weshalb sie auch regelmäßig im Rahmen erlebnispädagogischer Maßnahmen eingesetzt werden.

Scholz (2001) definiert Erlebnisse als die "Wahrnehmung und kognitive und emotionale Verarbeitung eines äußeren oder inneren, individuell bedeutsamen Geschehens" (S. 20).

Balz (1993) schließlich charakterisiert Erlebnisse als intensive, einmalige und vielleicht sogar rauschhafte Erfahrungen, die sich durch eine emotionale Bewertung auszeichnen, die über eine rein rationale Durchdringung der Situation hinausgeht und somit auch auf einer affektiven Ebene elementar zu berühren vermag.

2.1.2.3. Abgrenzung von Abenteuern und Erlebnissen

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden die beiden Begriffe "Abenteuer" und "Erlebnis" häufig gleichbedeutend verwendet. Dieser synonyme Gebrauch findet sich teilweise auch in der abenteuer-spezifischen und erlebnispädagogischen (Fach-) Literatur wieder.

So hält Nehberg (1991a) eine genauere Definition oder Abgrenzung des Abenteuerbegriffs für unwichtig. Sich darüber zu streiten, was ein Abenteuer ist und was nicht, ist seiner Meinung nach nur Zeitverschwendung und "ein Streit um des Kaisers Bart" (S.74).

Für Ziegenspeck (1990) hingegen ist eine genaue Abgrenzung des Abenteuerbegriffs unerlässlich. Für ihn sind Abenteuer nicht näher planbar und überraschend und unerwartet auftretend, wodurch z. B. ein pädagogisches Arbeiten mit ihnen problematisch und gefährlich ist: "Wer mit dem Abenteuer pädagogisch jongliert, wird möglicherweise erst dann merken, dass es ein 'Hochseilakt' war, auf den er sich einließ, wenn es zu spät ist" (S. 5, Anführungszeichen vom Original übernommen).

Anders verhält es sich nach Ziegenspeck (1990) mit Erlebnissen. Erlebnisse finden seiner Meinung nach zwar - wie Abenteuer auch - überwiegend in großen Naturräumen statt, in denen sich der Mensch noch unterordnen muss, um zu bestehen. Auch werden sie aus erster Hand erlebt und fordern den Jugendlichen heraus, damit er erfahren kann, was wirklich in ihm steckt. Im Gegensatz zum Abenteuer sind Erlebnisse jedoch weitgehend kontrollier- und eingrenzbar und somit in ihrer tatsächlichen Bedrohung und Gefährlichkeit gut einzuschätzen.

Im Rahmen dieser Arbeit wird auf eine explizite Differenzierung der beiden Begriffe "Abenteuer" und "Erlebnis" verzichtet und ein weitgehend synonyme Gebrauch der Begriffe praktiziert.

Ausschlaggebend hierfür ist vor allem der Umstand, dass das dieser Untersuchung zugrunde liegende Survivaltraining für Anfänger und Interessierte konzipiert und somit in seiner Gefährlichkeit - im Gegensatz zu ursprünglichen, harten und an existenzielle Grenzen führenden Survivaltrainings - weitgehend ungefährlich und kalkulierbar ist. Dadurch werden die zwischen Abenteuern und Erlebnissen trennenden Aspekte zugunsten einer inhaltlichen und auf ihre Wirkung bezogenen Übereinstimmung reduziert.

2.1.2.4. Wirkung von Abenteuern und Erlebnissen

Das Wahrnehmen von Erlebnissen ist für Balz (1993) ein sehr subjektiver Prozess und variiert von Mensch zu Mensch. Was für den einen bereits ein spannendes Erlebnis ist, ist für einen anderen noch etwas ganz Alltägliches. Bei dieser Einschätzung spielen soziale Herkunft, Lebenshintergrund und persönliche Biografie eine wichtige Rolle.

Damit Abenteuer und Erlebnisse "bestanden" werden können, müssen sie zunächst einmal direkt mit den Sinnen wahrgenommen werden. Dazu ist für Balz (1993) eine generelle Offenheit für Erlebnishafes ebenso wie eine gewisse Aktivitätsbereitschaft unabdingbar. Erlebnisse können und dürfen seiner Meinung nach nicht nur passiv aufgenommen werden, sondern sollten immer auch in eigenes, durch Entschlossenheit und Risikobereitschaft getragenes Handeln münden.

Wird eine Situation jedoch als Erlebnis wahrgenommen und erfahren, kommt es nach Balz (1993) zu einer hohen Ich-Wirksamkeit. Erlebnisse setzen sich von sonstigen Erfahrungen ab, können gut erinnert werden und wirken häufig (zumindest für eine gewisse Zeit) persönlichkeits- und verhaltensprägend.

Steven (1978, zitiert nach Nasser 1993) beschreibt die Wirkung von Abenteuern folgendermaßen:

"Das Abenteuer ist für uns wichtig, weil es für die emotionale Fassung sorgt, innerhalb derer es für die Schüler möglich wird, zu fühlen und zu wissen, dass sie in etwas einbezogen worden sind, das sie persönlich betrifft. Es ist unsere Erfahrung gewesen, dass Schüler, die durch ein Abenteuer gegangen sind und das Adrenalin fließen gefühlt haben, entdeckten, dass ihre Sinne ungewöhnlich wach waren" (S. 84).

In Anlehnung an Nehberg (1991a) führt das Erleben und Bestehen von Abenteuern zu größerer Autarkie und Selbstständigkeit, zur Aktivierung verborgener Fähigkeiten, zum Vollbringen ungeahnter Leistungen sowie zum Sichspüren und zum Spüren, dass man lebt.

Für Balz (1993) beinhalten Erlebnisse oft fremde, überraschende oder gefährliche Momente. Diese bewirken einen Spannungszustand im Individuum, der sich auch neurophysiologisch messen lässt.

Darüber hinaus zeichnen sich Erlebnisse für Balz (1993) durch einen hohen Gegenstandsbezug aus, womit gemeint ist, dass sich das Individuum in seiner und durch seine Umwelt immer wieder in aben-

teuerlichen Situationen wahrnehmen und erproben kann. Dadurch werden eigene Möglichkeiten und Grenzen direkt erfahrbar.

Zur weiteren Beschreibung des pädagogischen Wertes von Erlebnissen führt Balz (1993) die folgenden vier Bedeutungsdimensionen ein:

1) Eingelassensein. Es wird erfahrbar, dass man von einer Tätigkeit völlig erfasst sein kann, dass sich alle Außenbezüge relativieren, und dass man nur noch in dem Erlebnis steckt. Man spricht daher in diesem Zusammenhang auch von der Totalität des Erlebnisses. Die Tätigkeit wird als lustvoll erlebt, man geht in ihr auf und empfindet intensive Freude dabei.

2) Befindlichkeitssteigerung. Im und nach dem Tun fühlt man sich besser als vorher ohne die Tätigkeit. Das ist ähnlich einem psychischen Reinigungseffekt. Die Person wird durch tätigkeitsbezogene Handlungsanreize erregt bzw. angeregt, es kommt zu einer Aktivierung und Vitalisierung des Organismus und damit einhergehend zum Erleben größerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

3) Alltagsflucht. Besonders für Kinder und Jugendliche bieten Erlebnisse eine interessante und wichtige Möglichkeit, aus der häufig langweiligen Alltagswelt auszubrechen und sich selbst einmal richtig ausleben und austoben zu können. Dabei können auch die eigenen Gefühle direkter erlebt und gezeigt werden als sonst.

4) Identitätsbildung. Erlebnisse geben Aufschluss darüber, was man kann, und damit auch darüber, wer man ist. Sie tragen zur Selbstfindung und Selbsterfahrung bei und helfen so der Persönlichkeit zu reifen. Dies geschieht nicht losgelöst, sondern immer auch im Spiegel der anderen.

Diese vier Bedeutungsdimensionen von Abenteuern und Erlebnissen sind im Rahmen dieser Untersuchung insbesondere für die Herleitung und Begründung verschiedener Untersuchungsfragen von Wichtigkeit.

2.1.3. Erlebnispädagogik

Im Rahmen erlebnispädagogischer Maßnahmen und Programme wird versucht, die positiven Eigenschaften von Erlebnissen vornehmlich zur Erziehung und Persönlichkeitsbildung von Kindern und Jugendlichen, vermehrt aber auch zur Persönlichkeitsbildung und Teamentwicklung bei Erwachsenen

zu nutzen. Dabei wird eine Erziehung hin zu mehr Selbsterfahrung und verbesserter Selbstfindung angestrebt.

Im Folgenden wird der Begriff "Erlebnispädagogik" kurz definiert, danach werden verschiedene erlebnispädagogische Konzepte vorgestellt und abschließend relevante, durch erlebnispädagogische Maßnahmen und Programme bedingte Effekte und Wirkungen aufgezeigt.

2.1.3.1. Definition "Erlebnispädagogik"

Eine klare und eindeutige Definition dessen, was Erlebnispädagogik bedeutet, mit einer tragfähigen theoretischen Fundierung, existiert bis heute nicht.

Heckmair und Michl (2004) definieren Erlebnispädagogik als eine handlungsorientierte Methode, in der die Elemente Natur, Erlebnis und Gemeinschaft pädagogisch zielgerichtet miteinander verbunden werden. Dabei trägt Erlebnispädagogik ihrer Ansicht nach zur zwischenmenschlichen Begegnung und Beziehung bei, weil durch die bei erlebnispädagogischen Maßnahmen oft notwendige persönliche Nähe neue Sichtweisen der Fremd- und Selbstwahrnehmung eröffnet und feste oder festgefahrene Einstellungen und Urteile ins Wanken gebracht werden.

Für Jagenlauf (1994) sind erlebnispädagogische Maßnahmen dadurch gekennzeichnet, dass sie Erlebnisse vermitteln, auf deren Basis Erfahrungen möglich sind, auch ohne ein allzu großes Risiko einzugehen. Entscheidend für den Erfolg erlebnispädagogischer Maßnahmen ist für ihn weniger das veränderte Verhalten nach einer solchen Unternehmung und den dort gemachten Erlebnissen, als vielmehr die Reizauslösung für eine Reflexion des bisherigen Verhaltens sowie für gegebenenfalls notwendige Änderungen.

Ziegenspeck (1996) bezeichnet Erlebnispädagogik als Alternative und Ergänzung zu tradierten und etablierten Erziehungs- und Bildungseinrichtungen, die in der Reformpädagogik verwurzelt ist und in dem Maße an Bedeutung gewinnt, je mehr sich Schul- und Sozialpädagogik kreativen Problemlösungsstrategien verschließen.

Heckmair und Michl (2004) schließlich sublimieren unter Erlebnispädagogik alle Aktivitäten, welche Natur, Abenteuer, Initiativaufgaben oder Spiele als Medium benutzen, um ein weiterbildendes, Verhalten änderndes, erzieherisches, Persönlichkeit entwickelndes oder therapeutisches Ziel zu erreichen.

Dabei spielen eine klare pädagogische Zielsetzung (reflektiertes und kompetentes Planen und Handeln der Verantwortlichen), die Herausforderung sowie die Gruppe eine entscheidende Rolle.

2.1.3.2. Erlebnispädagogische Konzepte

Die vorherrschenden Konzepte zur Umsetzung erlebnispädagogischer Ziele sind überwiegend natur-sportlich orientiert, womit gemeint ist, dass erlebnispädagogische Arbeit primär draußen, in der freien Natur und mit deutlichem Schwerpunkt auf sportlicher Betätigung stattfindet. Dabei beziehen erlebnispädagogische Programme nach Ziegenspeck (1996) die natürliche Umwelt mit ein und verfolgen somit zumeist auch einen ökologischen Bildungsanspruch.

Funke (1985) weist darauf hin, dass erlebnispädagogisch orientierte Arbeit neben dem Naturerleben und -erfahren verstärkt auf der Mitverantwortung jeden einzelnen Teilnehmers für das Gelingen des Unternehmens beruht, Kenntnisse und Handlungen ausdrücklich lehrt, die für das Bestehen des Unternehmens gebraucht werden, soziale Beziehungen aus der Unternehmung heraus stiftet, neben Pädagogen auch Fachleute beteiligt, die sachlich und nicht pädagogisch vermitteln, und erzieherisch gemeint ist.

Schwarz (1968, zitiert nach Bauer 1985) nennt als Beispiel die in der Erlebnispädagogik wichtige und auf Kurt Hahn (1886-1974) zurückgehende Kurzschulform, bei der Jugendlichen innerhalb einer vielschichtigen Gemeinschaft für wenige Wochen echte Bewährungsfelder an der bzw. auf See oder in den Bergen geboten werden.

Im Zuge "moderner" erlebnispädagogischer Trends und Entwicklungen werden erlebnispädagogische "Outdoormaßnahmen" zunehmend auch mit "Indoormaßnahmen" und theoretischen Seminarinhalten verknüpft oder gar gänzlich in naturferne Erlebnisräume verlegt. Beispiele hierfür sind die so genannten "Ropes Courses" (Seilgärten) sowie das City Bound (Erlebnispädagogik in der Stadt; vgl. Crowther, 2005).

Ziegenspeck (1996) betont entsprechend, dass die ursprünglich überwiegend einseitige erlebnispädagogische Ausrichtung auf Outdooraktivitäten (Outdoorpädagogik) zunehmend zugunsten von Indooraktivitäten (Indoorpädagogik) abgebaut wird, zumal gerade auch in künstlerischen, musischen, kulturellen und technischen Bereichen viele Entwicklungs- und Gestaltungsmöglichkeiten bestehen, die gut erlebnispädagogisch genutzt werden können und sollten.

Alles in allem sollten nach Heckmair und Michl (2004) bei der Beurteilung erlebnisreicher Konzepte nie einzelne Aktionen separat als erlebnispädagogisch oder nicht eingestuft, sondern immer das Gesamtprogramm im Kontext betrachtet und bewertet werden.

2.1.3.3. Effekte und Wirkungen erlebnispädagogischer Maßnahmen und Programme

In Anlehnung an Schwarz (1968, zitiert nach Bauer 1985) führt wagemutiges Handeln im Verlauf erlebnispädagogischer Maßnahmen und Programme regelmäßig zur Überwindung von Furcht, zu unerwarteten Erfolgserlebnissen, zu erhöhter Selbstsicherheit, zu höherem Leistungsauftrieb, zum Erleben von Natur und Einsamkeit, zu bleibenden Eindrücken und Anregungen, zu reinigenden Erfahrungen, zu befreienden Erlebnissen, zu innerer Erhebung und Reinigung, zu höheren Stufen der Reife, zu konkreten Könnenserfahrungen, zum Erleben körperlicher und psychischer Erschöpfung, zu Phasen der Freude und des Triumphs, zur Entdeckung des Selbst für die Persönlichkeit sowie zu Selbst- und Sozialerfahrungen.

Weber und Ziegenspeck (1983) betonen ferner, dass durch die verschiedenen Aktionen in Kurzschulen Selbstvertrauen und Lebensgefühl, Zusammenarbeit und Hilfestellungen, körperliche Tüchtigkeit, Gruppenerfahrungen im Sinne des Aufeinanderangewiesenseins, Leistungserfahrungen, Selbstverantwortung, Selbstorganisation, Erkennen von Zusammenhängen, Angstüberwindung, technisches Wissen, Konzentration, Selbstvertrauen, Teamfähigkeit sowie Kompensation von Misserfolgserlebnissen gefördert werden.

In jedem Fall hat Erlebnispädagogik nach Ziegenspeck (1992) immer auch zu tun mit Freude, Spaß und Lust, mit Schönheit, mit Lernen, mit Leisten und Erfolg nach und bei Überwindung von Widerständen, mit Selbstbestimmung und kritischer Überprüfung von Fremdbestimmung, mit neuen Erkenntnissen durch selbst gewonnene Erfahrungen, mit der Durchsetzung vitaler Interessen, mit dem Ernstnehmen natürlicher Bedürfnisse, und mit Herzlichkeit.

Die meisten der hier beschriebenen Effekte und Wirkungen erlebnispädagogischer Maßnahmen und Programme beruhen auf Beobachtungs- und Introspektionsdaten. Die Anzahl empirischer, erlebnispädagogischer Untersuchungen bzw. Evaluationsstudien ist bis heute verhältnismäßig gering.

Die hier vorliegende Untersuchung greift diesen Umstand auf und verfolgt das Ziel, den aktuellen Forschungsstand im Zusammenhang mit Erlebnissen, Erlebnispädagogik, insbesondere aber im Zusam-

menhang mit den nachfolgenden Themen "Survival" und "Survivaltrainings" zu erweitern, die Theoriebildung in diesen Bereichen voranzutreiben und empirisch gesicherte Erkenntnisse zu gewinnen.

2.1.4. Survival

Das Thema "Survival" bildet sowohl das Kernthema der theoretischen Ausführungen dieses Kapitels als auch das der gesamten Untersuchung. Die Mehrzahl der verfügbaren und verwendeten Literatur zum Thema "Survival" ist jedoch nur bedingt empirisch und eher der Rubrik "Erfahrungsberichte" zuzuordnen.

Die jeweiligen Survivalautoren sind zumeist zwar Experten im Bereich des Überlebens und sowohl theoretisch als auch praktisch fundiert. Ihre Veröffentlichungen verfolgen jedoch eher den Anspruch, auf unterhaltsame Art und Weise bewährte "Tipps" und "Tricks" zu vermitteln sowie mithilfe fesselnder Hintergrundinformationen zum Handeln zu motivieren, als empirisch gesicherte und etablierten Standards genügende Erkenntnisse zu gewinnen bzw. zu verbreiten.

Eine Leistung dieser Arbeit besteht daher darin, eine Brücke zwischen der überwiegend "vorwissenschaftlichen" Survivalliteratur und anerkannten, wissenschaftlichen Erkenntnissen und Theorien zu schlagen, survival-spezifische Gedanken und Sichtweisen in eine wissenschaftlich nutzbare Sprache zu übersetzen und durch Integration survival-spezifischer Gedanken, Beobachtungen und Erkenntnisse in wissenschaftlich etablierte Theorien und Ergebnisse einen interdisziplinären Erkenntnisgewinn voranzutreiben.

Im Folgenden wird der Begriff "Survival" kurz definiert, danach werden die Voraussetzungen für Survival aufgezeigt, Survivaltrainings beschrieben, verschiedene "Arten" von Survivaltrainings erläutert, die durch Survivaltrainings bedingten Effekte und Wirkungen benannt sowie verschiedene potenzielle Survivalwirkfaktoren vorgestellt.

2.1.4.1. Definition "Survival"

"Survival ist englisch und heißt eigentlich nur 'Überleben'. Im heutigen Sprachgebrauch und im Sinne dieses Buches aber heißt es mehr: Die **Kunst** des Überlebens" (Nehberg, 1991b, S. 14, Fettdruck vom Original übernommen).

Nach Schäfer (1979) bezieht sich Survival auf die Kunst, speziell in der freien Natur zu überleben. Dennoch ist Survival keine Erfindung von Waldläufnern, Jägern o. Ä., sondern eine der kanadischen und amerikanischen Luftwaffe.

Notgelandete oder abgesprungene Piloten der United States Air Force sollten mithilfe intensiv geschulter Überlebenswillenskraft und antrainierter, von Naturvölkern übernommener, elementarer Überlebenstricks und Überlebensfertigkeiten dazu befähigt werden, in unerwarteten Notlagen entschlossen, unbeirrt und ohne in Panik zu geraten bis zur Rettung gegen Natur, Widrigkeiten und den "inneren Schweinehund" (Schäfer, 1979, S. 128) anzukämpfen.

Nach Rath (2005) steht Survival für die Kunst zu überleben, wenn man eigentlich schon tot sein müsste, für die Kunst zu improvisieren und niemals aufzugeben, für die Kunst, bei Notfällen nicht in Panik oder Resignation zu versinken, sondern sie als Herausforderung zu sehen, sowie für die Kunst, die Natur als Freund und nicht als Bedrohung zu erkennen. Unsere Urahnen und viele Naturvölker praktizierten und praktizieren diese Kunst ihr Leben lang und schafften und schafften es so, friedlich und in Einklang mit sich und der Natur zu leben, ohne diese und ohne sich selbst zu überfordern.

Zusammenfassend und im Sinne dieser Untersuchung geht es beim Survival also darum, mithilfe verschiedener "Tricks" und Techniken aus ungewöhnlichen Notsituationen das Beste zu machen, wobei es egal ist, ob diese Notsituationen absichtlich herbeigeführt werden oder aber eher zufällig und ohne Vorankündigung auftreten.

In beiden Fällen helfen Survivalkünste dabei, bei guter Befindlichkeit von anderen Menschen weniger abhängig und dennoch handlungsfähig, selbstverantwortlich und aktiv sein bzw. bleiben zu können. Der bekannten Volksweisheit, dass der, der sich auf andere verlassen muss, eher selbst verlassen ist, wird durch Survival somit aktiv begegnet.

Im Rahmen dieser Untersuchung ist dieser Umstand insbesondere deshalb von Bedeutung, als mithilfe eines integrativen Survivaltrainings sowohl die internalen Kontrollüberzeugungen als auch die positive Befindlichkeit der Teilnehmer gesteigert werden sollen.

2.1.4.2. Voraussetzungen für Survival

Niklas (1997) weist darauf hin, dass für die meisten von uns gegen fast alle Eventualitäten versicherten Wohlstandsbürger häufig bereits solche Situationen lebensbedrohlich sind, die für unsere Vorfahren

noch gewöhnlicher Alltag waren. Umgekehrt wären viele Situationen aus unserem heutigen Alltagsleben für unsere Vorfahren herausforderndes Survival.

Als Beispiel dafür nennt Niklas (1997) das Problem, am Freitagnachmittag aus der Großstadt heil nach Hause zu kommen. Was für den einen "überleben" heißt, bedeutet für einen anderen einfach nur "leben". Entscheidend dabei ist lediglich der Grad der Vertrautheit mit einer Situation, mit einer Lebensweise oder mit einer Umwelt.

Beim Survival ist man häufig allein und höchstpersönlich zuständig, "und dann gleich für alles und rund um die Uhr" (Nehberg, 1989, S. 19). Um allen unterschiedlichen Anforderungen und Herausforderungen erfolgreich begegnen zu können, müssen nicht nur ständig neues Wissen und relevante Fähigkeiten erworben, sondern darüber hinaus auch die vielen, mit zunehmender Zivilisation oft stark verkümmerten und degenerierten natürlichen Instinkte, Abwehrkräfte und Reflexe des Menschen wieder reaktiviert werden.

Volz (2002) betont, dass neben dem Vorhandensein guter körperlicher Fitness und Ausdauer das Überleben weitgehend von der geistigen Einstellung, von der psychischen Widerstandskraft, vom unbeugsamen Willen und davon, sich der Herausforderung gewachsen zu zeigen, abhängt.

Dieser Lebenswille wird nach Volz (2002) durch Faktoren wie Glaube an Gott, Sehnsucht nach der Familie, Sehnsucht nach den Eltern, nach der Freundin, durch Trotzreaktionen usw. beeinflusst und hilft, "Schock, Furcht, Angst, Depression und Verzweiflung, Kälte oder Hitze, Einsamkeit, Verletzung, Erkrankung, Durst, Hunger, Erschöpfung, Unbilden der Witterung, Mangel an gewohnten technischen Hilfsmitteln und Komfort leichter zu überwinden" (S. 30).

Selbstdisziplin und Geduld, Ausdauer, Selbstbeherrschung und ein unbändiger Selbsterhaltungstrieb sind für Volz (2002) weitere Faktoren, die ein nüchternes und rationales Denken begünstigen, das Aufkommen von Panikgefühlen verhindern und ein zweckmäßiges Planen und Handeln zur Überwindung von Notlagen fördern.

2.1.5. Survivaltrainings

"Vertrauen wächst mit positiven Erfahrungen. Mit jeder gemeisterten Situation in der Natur wird die Gewissheit größer, auch mit extremeren Herausforderungen fertig zu werden" (Niklas, 1997, S. 18).

Zudem macht das Leben und Überleben in der Wildnis mit jedem praktisch gemeisterten Lernschritt mehr Freude.

Nach Linnemeyer (2003) sind Survivaltrainings besonders für Rucksackreisende, Kanufahrer, Bergsteiger, Jäger, Parkranger, Fernreisende und andere Menschen geeignet, die sich häufig in der Natur, abseits von Supermärkten, festen Behausungen und Ärzten aufhalten.

Da jedoch nicht nur in Deutschland, Europa und Amerika, sondern auf der ganzen Welt Menschen von ihrer Gruppe getrennt werden, beim Bergsteigen oder auf See verunglücken, Versorgungsengpässen, Naturkatastrophen oder gar terroristischen Anschlägen und Entführungen ausgesetzt sind (vgl. Volz, 2002), ist andererseits ein gewisses Survivalgrundwissen auch für "Normalbürger" hilfreich und empfehlenswert.

Haverkamp (1997) bezeichnet Survivaltrainings auch als Improvisationstrainings, bei denen es nicht nur um Würmeressen geht, sondern darum, als Mitglied einer Gruppe in freier Natur Spaß zu haben und sich selbst und seine eigene Kreativität, Spontaneität und Flexibilität zu verbessern, Grenzen auszutesten und trotz allem Erfolgserlebnisse zu sammeln.

Geschlecht, Alter und Herkunft der Teilnehmer sind dabei für Nehberg (1989) genauso unerheblich wie Hautfarbe, Religion oder Parteizugehörigkeit. Survival als der in jedem "Lebewesen steckende und durch das Training optimierte Drang, sich und seine Art zu erhalten" (S. 20), wirkt bei jedem, zumindest dann, wenn eine entsprechende Bereitschaft und Offenheit dafür besteht.

Survivalschulen bieten daher aus der schier unendlichen Vielfalt möglicher Themen und Inhalte - allein Nehberg (1997a) nennt 200 verschiedene Bereiche, aus denen Elemente für Survival entnommen werden können (z. B. Hindernisüberwindung, Knotenkunde, Erste Hilfe, Orientierung, Ernährung, Fitness) - in Abhängigkeit von Zielsetzung, Teilnehmerwünschen und Teilnehmervorerfahrungen zunehmend speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnittene Survivaltrainings an. Trainingsorte, Trainingsdauer, Trainingskosten und Trainingsinhalte dieser Survivaltrainings variieren dabei erheblich.

2.1.5.1. "Arten" von Survivaltrainings

"Klassische" Survivaltrainings, wie sie von Nehberg (1997b) und Haverkamp (1996; 1997) beschrieben und durchgeführt wurden bzw. werden, finden gewöhnlich auf einem speziellen Privatgelände,

angeleitet vom jeweiligen Trainer, in der Zeit von Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag, durchgängig und ohne bzw. mit nur wenig Kontakt zur Außenwelt statt.

Typische Inhalte solcher Wochenendtrainings sind in Anlehnung an Nehberg (1991a; 1997b) und Haverkamp (1996; 1997): Einrichten des Camps, Beschaffung von Brennholz, Steinwerkzeuge herstellen, Angeln basteln, Fische fangen, Feuermachen ohne Streichhölzer, Ernährung am Lagerfeuer, Knotenkunde, Klettern, Abseilen, Hindernisüberwindung, Orientierung, Erste Hilfe, Schießen mit Pfeil und Bogen, Schlachten, Zubereiten von Kleinwild, Bootsbau, Flucht, Wasserbeschaffung, Fallenbau, Wasserübungen, Sport, Ekelüberwindung, Kanufahren sowie Übernachten im Freien.

Von Survivalschulen werden jedoch immer häufiger auch nach "Survivalarten" differenzierte Survivaltrainings angeboten. Linnemeyer (2003) unterscheidet in diesem Zusammenhang zwischen den vier Survivalarten "Militärisches Survival", "Katastrophensurvival", "Wildnissurvival" und "Steinzeitsurvival":

1) Militärisches Survival. Beim Militärischen Survival geht es darum, einem Gegner auszuweichen. Dies ist für abgestürzte Piloten, Fernspäher oder andere Spezialeinheiten wichtig. Neben dem eigentlichen Wildnissurvival sind Flucht und Ausweichen sowie das Verhalten bei Gefangennahme Ausbildungsinhalte.

2) Katastrophensurvival. Das Katastrophensurvival beinhaltet in erster Linie, Lebensmittel für Versorgungsengpässe anzuhäufen. Extremisten versuchen, sich hier für Jahre abzusichern.

3) Wildnissurvival. Das Wildnissurvival bezieht sich auf das Zusammenstellen und Improvisieren einer kleinen Überlebensausrüstung, die bei Verlust des Rucksacks das Überleben bis zum Eintreffen von Suchtrupps gewährleisten soll.

4) Steinzeitsurvival. Beim Steinzeitsurvival, auch primitive Techniken genannt, geht es darum, sich ebenso wie unsere Vorfahren oder heutige Naturvölker komplett aus der Natur zu versorgen.

Nehberg (2002) schließlich differenziert mit Bezug auf geografische Gegebenheiten und den damit einhergehenden, spezifischen Anforderungen zwischen den fünf Survivalarten "Wüstensurvival", "Gebirgssurvival", "Dschungelsurvival", "Arktissurvival" und "Meeressurvival".

Das dieser Untersuchung zugrunde liegende Survivaltraining orientiert sich inhaltlich und konzeptionell an den von Nehberg (1997b) und Haverkamp (1996 und 1997) beschrieben und durchgeführten

Wochenendtrainings, beinhaltet im Gegensatz zu diesen jedoch eine Vielzahl psychologischer und organisatorischer Änderungen.

Diese Änderungen dienen dem Ziel, ausgesuchte bewährte Survivalelemente mit psychologischen Themen und Transfergedanken zu kombinieren, im Rahmen eines für die Teilnehmer kostengünstigen und aufwandreduzierenden Konzepts umzusetzen und trainingsbedingt mindestens gleich starke Effekte und Wirkungen zu erzielen wie mithilfe "klassischer" Survivaltrainings.

2.1.5.2. Effekte und Wirkungen von Survivaltrainings

Das Erlernen der Überlebenskunst ähnelt nach Nehberg (1991a) einer Wissenschaft, einem Sport oder einem ständigen Rätseln, und es kann seiner Meinung nach spannender sein als viele Krimis, weil beim Survival der Einzelne selbst gefordert wird und nicht nur der Kommissar.

"Als Folge davon wirst du zu einem Improvisationstalent, zu einem Stehaufmännchen, zu einem intakten Lebewesen. Du wirst befreit vom üblichen Sicherheitsdenken und wirst etwas risikofreudiger gemacht. Taten statt Warten" (Nehberg, 1989, S. 21).

Nehberg (1997a) ergänzt die Wirkungen von Survivaltrainings dahingehend, dass die Teilnahme an Survivaltrainings Unabhängigkeit fördert, Selbstbewusstsein, Risikobereitschaft und Engagement steigert, aktiver, zufriedener, widerstandsfähiger und realistischer macht, neue Erfahrungen verschafft, Selbstverantwortlichkeit erhöht und Perspektiven eröffnet.

Haverkamp (1997) komplettiert dies, indem sie betont, dass die Teilnahme an Survivaltrainings Selbsterfahrungsprozesse fördert, Durchsetzungsvermögen und Problemlöseverhalten verbessert, das Sammeln von Grenzerlebnissen ermöglicht und schlicht und ergreifend Spaß macht.

2.1.5.3. Wirkfaktoren bei Survivaltrainings

Haverkamp (1997) führt die positiven Effekte und Wirkungen von Survivaltrainings insbesondere auf den "Gruppeneffekt" zurück (man gibt nicht so schnell auf, wenn andere eine Übung bereits geschafft haben; es entsteht ein gewisser Gruppenzwang für "Zögerer").

Aber auch das Sammeln von Erfolgserlebnissen, die Übungen und die individuelle Betreuung, das Gelände, das Lagerfeuer und die Kletterübungen, das Schlachten, Zubereiten und Verzehren eines vorher lebendigen Tieres, das Erkennen, dass das alles ein natürlicher Ablauf ist, das Schlafen in freier Natur auf dem Boden oder in Hängematten, das Angeln und das Gefühl, wenn ein Fisch anbeißt, wenn man ihn 'rauszieht, tötet und ausnimmt sowie das Gefühl, im Kanu sitzend von Punkt A nach B zu kommen, sind ihrer Meinung nach bedeutsame Wirkfaktoren.

Nehberg (1997a) nennt als Wirkfaktoren den Trainer, die Gruppe und ihre Dynamik, das Draußensein, die Übungen, das Bedürfnis, selbst etwas zu tun, das Gemeinschaftsgefühl sowie das Zurückfinden zu Urinstinkten.

Im Rahmen dieser Untersuchung werden als potenzielle Wirkfaktoren die "Trainingsdauer", die "Trainingsblöcke", die "Trainingsblockfaktoren" (Atmosphäre, Informationen, Selbsteinschätzung, Teilnehmer, Temperatur, Trainer, Trainingsblock, Übungen, Wetter, Selbstbeurteilung, Gesamt), die "Beanspruchungsfaktoren" (angespannt / gelassen, behaglich / unwohl, besorgt / unbekümmert, entspannt / unruhig, gelöst / beklommen, skeptisch / vertrauensvoll, gesamt), das "Geschlecht" sowie das "Alter" der Teilnehmer berücksichtigt.

2.2. Psychologischer Erkenntnishintergrund

2.2.1. Risikobereitschaft und Lebenszufriedenheit

Ohne die Bereitschaft, Risiken einzugehen, ist das Erleben, Durchleben und Bestehen von Abenteuern, Erlebnissen und Survivalsituationen nicht möglich. Eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (2005b) hat zudem einen Zusammenhang zwischen Risikobereitschaft und Lebenszufriedenheit aufgezeigt: Menschen, die sich als risikofreudiger bezeichnen, sind mit ihrem Leben zufriedener.

Im Rahmen dieser Untersuchung sind diese Erkenntnisse insbesondere vor dem Hintergrund der Fragen interessant, welche Personen aus welchen Gründen am zugrunde liegenden Survivaltraining teilnehmen und worin für Abenteurer und Extremsportler die Motivation besteht, sich wiederholt anstrengenden und gefährlichen Situationen auszusetzen.

Im Folgenden werden die beiden Konstrukte "Risikobereitschaft" und "Lebenszufriedenheit" kurz definiert, beschrieben und - zusammen mit dem noch zu definierenden Konstrukt "Befindlichkeit" - auf Abenteurer, Extremsportler und deren abenteuer-spezifische Aussagen bezogen.

2.2.1.1. Definition "Risikobereitschaft"

Zuckermann (1994) definiert "Risikobereitschaft" als die Tendenz und Bereitschaft, vielfältige, neue, komplexe und intensive Erfahrungen zu machen und dafür physische, soziale, legale und finanzielle Risiken einzugehen. Dabei lassen sich in Anlehnung an Beauducel, Strobel und Brocke (2003) vier *Risikobereiche* unterscheiden:

- 1) Gefahr- und Abenteuersuche** (Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten).
- 2) Enthemmung** (Tendenz zu sozial und sexuell enthemmtem Verhalten).
- 3) Erfahrungssuche** (Suche nach Erfahrungen durch nonkonformistischen Lebensstil und Reisen).
- 4) Empfänglichkeit für Langeweile** (Abneigung gegen Wiederholungen und Routine).

Andresen (2003) geht davon aus, dass Risikobereitschaft und Kontrolliertheit zwei *Pole* sind, die jeder Mensch in sich trägt. Wagemutige Menschen streben nach Erfahrung, Eroberung und Lust, gleichzeitig aber auch nach Kontrolle, Vorsicht und Planung. So überprüfen beispielsweise Extremsportler ihr Equipment sehr genau, kennen alle Abläufe in und auswendig und planen ihre Aktionen detailliert und minutiös durch.

Es gibt jedoch auch Menschen, bei denen die Bereitschaft, Risiken einzugehen, extrem hoch und die Kontrolliertheit gleichzeitig sehr gering ist. Dies kann gerade bei Jugendlichen häufig beobachtet werden, die eine neue Sportart oder eine neue Herausforderung für sich entdecken. Nicht selten wirken hier erst Unfälle oder andere negative Erfahrungen als Verhaltensbremse.

LeBreton (1995) schließlich unterscheidet vier *Risikofiguren*, denen seiner Meinung nach allesamt die imaginäre oder tatsächliche Nähe zum Tode innewohnt. Diese Risikofiguren sind das Schwindelgefühl, die Konfrontation, die Entkörperung und das Überleben.

1) Schwindelgefühl. Setzt sich jemand einer gefährlichen Situation aus, will er häufig ein Rausch- oder Schwindelgefühl erleben. Solche Rausch- oder Schwindelgefühle werden durch hohe Geschwindigkeiten beim Auto- oder Motorradfahren, beim Fallschirm- oder Bungeespringen, aber auch durch exzessiven Alkohol- oder Drogenkonsum ausgelöst. Das Lustvolle an dem Schwindelgefühl ist, teilweise oder ganz auf eigenes Zutun zu verzichten, zum Spielball der Umweltkräfte zu werden und so einen Rausch der Sinne zu erleben.

Nach LeBreton (1995) wohnt dieser Suche nach Schwindelgefühl der Wunsch inne, sich "auseinanderzusprengen". Dieser Wunsch bringt zum einen ein Erweiterungsmotiv im Sinne von Expansion eigener Grenzen zum Ausdruck, zum anderen impliziert er auch die reale Möglichkeit und das Inkaufnehmen eines tödlichen Ausgangs.

2) Konfrontation. Bei der Konfrontation geht es nach LeBreton (1995) um den Wettbewerb, um den Kampf mit sich und anderen, um die Entschlossenheit, sich von Schwierigkeiten oder von Ermüdung nicht übermannen zu lassen sowie um den Heißhunger nach Höchstleistungen, Glanztaten und Herausforderungen aller Art. Das Individuum versucht in der frontalen Auseinandersetzung, sich und seiner Umwelt das eigene Potenzial an Mut, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zu beweisen, alle Schwierigkeiten bis zum Ende auszuhalten.

Diese Leidenschaft der "Verausgabung" vollzieht sich nach LeBreton (1995) als stetige Willensübung in einer Atmosphäre strengen Ernstes und strenger Askese. Eigene Grenzen werden mühsam erreicht und letztendlich gegen die Neigung aufzugeben und unter Aufbietung aller physischen und psychischen Kräfte überwunden. Beispiele hierfür sind akademische Prüfungen genauso wie Raids, Ausdauerläufe, Bergbesteigungen, Dauermärsche oder Expeditionen.

Das Lustvolle an der Konfrontation ist neben einem potenziellen finanziellen Gewinn der Zuwachs an Geltung, ein durch den Beweis eigenen Könnens verbessertes Lebensgefühl sowie ein durch das Vollbrachte und die überwundenen Grenzen gestärktes Identitätsgefühl. Das Schlüsselwort ist hier "sich ausschöpfen", was - je nach Grad der Konfrontation - bei totaler Verausgabung auch die Möglichkeit eines tödlichen Scheiterns beinhaltet.

3) Entkörperung. Die Entkörperung beschreibt nach LeBreton (1995) einen Prozess, der gekennzeichnet ist durch einen Rückzugswunsch sowie das Initiieren und Vorantreiben eines eigenen "Rückzugs der Sinne".

Soziale Bande werden gelöst, der Körper aufgelöst, das Subjekt selbst ist anderswo und abwesend, versucht, sich durch Gesichts- und Geschichtslosigkeit zu schützen, vermeidet Anstrengungen, reduziert Verbindungen zur Umwelt aufs Nötigste, wird gleichgültig und übergibt sich zunehmend der Trägheitswirkung von Medikamenten, Spielautomaten, Video- und Computerspielen oder Süchten vielfältigster Art.

Häufig geht solch ein langsames Dahinsiechen einher mit dem Wunsch nach Koma und Tod. Lustgewinn entsteht vornehmlich aus der Entlastung von Verantwortung und Anstrengung.

4) Überleben. Das Überleben beruht nach LeBreton (1995) auf der Vorstellung eines totalen gesellschaftlichen Zusammenbruchs nach irgendeiner Katastrophe. Survival stellt den Versuch dar, den vorausgeahnten Schrecken der Zukunft durch Vorwegnahme oder Nachahmung der Katastrophe zu beschwören, die Initiative und Kontrolle an sich zu reißen und so in einer Art Flucht nach vorn Ängste, Zweifel und Gefahren erfolgreich zu überwinden. Allein oder in einer kleinen Gruppe sieht sich das Individuum der Gewalt der Elemente gegenüber. Der soziale Kontext wird auf ein Häuflein entschlossener und im Überlebenskampf fest zusammenstehender Gefährten reduziert.

Allen Überlebenssituationen gemeinsam ist das Verschwinden von Zivilisation und gewohntem Alltag. Anonymität und gesellschaftliche Einbindungen werden ersetzt durch Wärme und Solidarität des "kleinen Bundes". Zudem erfüllt sich in vielen Überlebenssituationen der Traum von einem Leben, in dem jedes Mitglied eine klar umgrenzte Aufgabe und Rolle hat, einen eindeutigen Platz zugewiesen bekommt und in dem alle für- und miteinander arbeiten.

In Bezug auf die Natur kommt es zu einem Prozess des Verschmelzens und Harmonisierens mit ihr. Dieser Verschmelzungsprozess wird als angenehm und lustvoll empfunden, ebenso wie das Ansichreißen von Initiative und Kontrolle sowie das erfolgreiche Überwinden von Ängsten, Zweifeln und Gefahren.

2.2.1.2. Definition "Lebenszufriedenheit"

Lebenszufriedenheit ist nach Fahrenberg, Myrtek, Schumacher und Brähler (2000) ein nur vage definiertes Konzept, bei dem verschiedene methodische Schwierigkeiten zu beachten sind. Zu diesen Schwierigkeiten gehören u. a. die semantische Akzentuierung (Wohlbefinden, allgemeine Lebensqualität, Glück), das Bezugssystem (individuell oder interindividuell vergleichend, Selbsteinstufung oder

Fremdeinstufung), der Umfang (globale Lebenszufriedenheit oder Differenzierung nach verschiedenen Lebensbereichen) sowie die Perspektive (bilanzierend rückblickend oder gegenwartsbezogen).

Schumacher, Gunzelmann und Brähler (1996) definieren Lebenszufriedenheit als die individuelle kognitive Bewertung der vergangenen und gegenwärtigen Lebensbedingungen sowie als die individuelle kognitive Bewertung der Zukunftsperspektive. Dabei wird die aktuelle Lebenssituation mit den eigenen Lebenszielen, Wünschen und Plänen, aber auch mit der Situation anderer Menschen verglichen.

An der Urteilsbildung zur Lebenszufriedenheit sind nach Schwarz und Strack (1991) neben kognitiven auch verschiedene affektive Prozesse beteiligt. So erschließen Personen ihre allgemeine Lebenszufriedenheit in hohem Maße aus ihrer Stimmung zum Beurteilungszeitpunkt, während die individuelle Zufriedenheit mit einzelnen Lebensbereichen (z. B. Gesundheit, Freizeit oder Partnerschaft) überwiegend auf Basis temporaler und sozialer Vergleichsprozesse beurteilt wird.

Schumacher, Gunzelmann und Brähler (1996) unterscheiden daher zwischen einer allgemeinen (globalen) und einer auf der Bilanzierung individuell mehr oder weniger wichtiger Lebensbereiche basierenden, bereichsspezifischen Lebenszufriedenheit. Sowohl die allgemeine als auch die bereichsspezifische Lebenszufriedenheit resultiert ihrer Meinung nach aus dem habituellen psychischen und physischen Wohlbefinden (habituelle Beschwerdefreiheit, habituelle positive körperliche Empfindungen und Häufigkeit positiver Gefühle und Stimmungen).

Im angelsächsischen Raum wird Lebenszufriedenheit häufig mit "subjektivem Wohlbefinden" gleichgesetzt. Dabei werden nach Fahrenberg et. al. (2000) folgende vier *Dimensionen* unterschieden:

1) Lebenszufriedenheit (Lebenszufriedenheit, die sich aus der Erfüllung begehrteter Lebensziele ergibt -> kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens).

2) Glück (längerfristiger positiver affektiver Zustand -> zeitlich ausgedehnte affektive Komponente des subjektiven Wohlbefindens).

3) Positiver Affekt (vorübergehendes Gefühl von Freude -> vorübergehende positive affektive Komponente des subjektiven Wohlbefindens).

4) Negativer Affekt (vorübergehendes Gefühl von Angst, Depression, Sorgen usw. -> vorübergehende negative affektive Komponente des subjektiven Wohlbefindens).

In Anlehnung an das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (2005a) besitzen die meisten Menschen eine Art Grundniveau der Zufriedenheit, um das herum ihre aktuelle Zufriedenheit in Abhängigkeit von Lebensumständen, Erfolgen und Belastungen schwankt. Diese Schwankungen sind jedoch von nur kurzer Dauer; sobald sich das Umfeld wieder beruhigt hat, pendelt zumeist auch die Lebenszufriedenheit auf ihr ursprüngliches Niveau zurück.

Schröder (1993) schließlich definiert Lebenszufriedenheit als Zusammenfassung der drei *Einzelkonstrukte* "Lebensqualität", "erfolgreiches Altern" und "Wohlbefinden":

1) Lebensqualität. Unter "Lebensqualität" werden gute Lebensbedingungen verstanden, die mit einem positiven, subjektiven Wohlbefinden einhergehen. Solche Lebensbedingungen sind die beobachtbaren Lebensverhältnisse wie Einkommen, Wohnverhältnisse, Arbeitsbedingungen, Familienbeziehungen, soziale Kontakte, Gesundheit und soziale und politische Beteiligung.

2) Erfolgreiches Altern. "Erfolgreiches Altern" bezieht sich auf die Frage, in wieweit die erfolgreiche Bewältigung von Lebensaufgaben in unterschiedlichen Lebensphasen gelingt. Dabei stehen eher individuumunabhängige Maßstäbe und Bewertungen im Vordergrund als individuumabhängige.

3) Wohlbefinden. "Wohlbefinden" bezeichnet ein Streben nach Glück, das beeinflusst wird von äußeren Bedingungen, inneren Bedingungen und bestimmten Verhaltensweisen. Zu den äußeren Bedingungen zählen Umwelt, Familie, Partnerschaft, soziale Stützsyste, Arbeitsbedingungen, materielle Lebensbedingungen und alltägliche Ereignisse. Innere Bedingungen sind Persönlichkeit, Motivation, Wertvorstellungen, Kompetenzen, Normen und Bezugssysteme. Als beeinflussende Verhaltensweisen werden Bewältigungsverhalten, Ernährung und sportliche Betätigung angesehen.

2.2.2. Befindlichkeit

Das psychologische Konstrukt "Befindlichkeit" ist insbesondere im Zusammenhang mit der von Balz (1993) genannten, erlebnisspezifischen Bedeutungsdimension "Befindlichkeitssteigerung" von besonderer Bedeutung. Dies gilt umso mehr, als die trainingsbedingte Verbesserung der Befindlichkeit ein ausgewiesenes Ziel bei der Trainingsentwicklung und Trainingsdurchführung darstellt.

Darüber hinaus eignet sich das psychologische Konstrukt "Befindlichkeit" - in Ergänzung zu den beiden psychologischen Konstrukten "Risikobereitschaft" und "Lebenszufriedenheit" - zur Beantwortung

der Frage, worin für Abenteurer und Extremsportler die Motivation besteht, sich wiederholt anstrengenden und gefährlichen Situationen auszusetzen.

Im Folgenden wird das psychologische Konstrukt "Befindlichkeit" kurz definiert, beschrieben und danach - zusammen mit den Konstrukten "Risikobereitschaft" und "Lebenszufriedenheit" - auf Abenteurer, Extremsportler und deren abenteuer-spezifische Aussagen bezogen.

2.2.2.1. Definition "Befindlichkeit"

Das psychologische Konstrukt "Befindlichkeit" beschreibt nach Janke und Debus (1978) das momentane, aktuelle Befinden einer Person. Dieses aktuelle Befinden variiert als Befindlichkeitszustand in Abhängigkeit von Zeit- und Situationsaspekten.

Zur Beschreibung der Befindlichkeit werden 15 Befindlichkeitsaspekte unterschieden, die sich zu sechs größeren Befindlichkeitsbereichen und diese wiederum zu zwei Befindlichkeitsklassen zusammenfassen lassen.

Die 15 *Befindlichkeitsaspekte* heißen "Aktiviertheit", "Konzentriertheit", "Desaktiviertheit", "Müdigkeit", "Benommenheit", "Extravertiertheit", "Introvertiertheit", "Selbstsicherheit", "gehobene Stimmung", "Erregtheit", "Empfindlichkeit", "Ärger", "Ängstlichkeit", "Deprimiertheit" und "Verträumtheit".

Die sechs *Befindlichkeitsbereiche* heißen "leistungsbezogene Aktivität", "allgemeine Desaktivität", "Extraversion / Introversion", "allgemeines Wohlbehagen", "emotionale Gereiztheit" und "Angst".

Die beiden *Befindlichkeitsklassen* heißen "positive Befindlichkeit" und "negative Befindlichkeit".

"Befindlichkeit" wird bei diesem Ansatz trotz deren Zeit- und Situationsabhängigkeit als verhältnismäßig beständig angesehen. Kurzfristige Ereignisse wirken sich eher zeitversetzt und wenig unmittelbar auf die verschiedenen Befindlichkeitsaspekte, -bereiche und -klassen aus. Dadurch lassen sich trainingsbedingte Veränderungen mit entsprechenden Messinstrumenten am sinnvollsten bei ausreichend großen Retestintervallen feststellen.

Zur zeitnahen Befindlichkeitsbestimmung innerhalb kurzer Retestintervalle konzentrieren sich Müller und Basler (1993) auf die so genannte "Beanspruchung". Die Beanspruchung wird dabei als Teilaspekt des Befindens und als eindimensional-bipolares Konstrukt definiert.

Dieser Ansatz hat sich insbesondere in der Stressforschung bewährt und beschreibt die aktuelle Beanspruchung anhand von sechs *Zustands-Gegensatzpaaren* (im Rahmen dieser Untersuchung "Beanspruchungsfaktoren" genannt). Es sind dies die Gegensatzpaare "angespannt / gelassen", "gelöst / beklommen", "besorgt / unbekümmert", "entspannt / unruhig", "skeptisch / vertrauensvoll" und "behaglich / unwohl".

2.2.3. Anwendung der psychologischen Konstrukte "Risikobereitschaft", "Lebenszufriedenheit" und "Befindlichkeit" auf Abenteurer, Extremsportler und deren abenteuer-spezifische Aussagen

Die Beschäftigung mit Abenteurern und Extremsportlern offenbart in Bezug auf deren Risikobereitschaft, Lebenszufriedenheit und Befindlichkeit viele Parallelen zu den unter 2.2.1. ff. und 2.2.2. ff. genannten Aspekten. Einige dieser Parallelen werden im Folgenden anhand exemplarischer Aussagen und Berichte von Abenteurern und Extremsportlern aufgezeigt.

Eine jeweils eindeutige Zuordnung dieser Aussagen und Berichte zu jeweils (ausschließlich) einem der drei psychologischen Konstrukte Risikobereitschaft, Lebenszufriedenheit und Befindlichkeit ist aufgrund inhaltlicher Verflechtungen und Mehrdeutigkeiten weder möglich noch sinnvoll. Zur Veranschaulichung dieser inhaltlichen Verflechtungen und Mehrdeutigkeiten werden bei den einzelnen Aussagen und Berichten jeweils mehrere mögliche Zuordnungen angegeben.

2.2.3.1. Exemplarische Aussagen und Berichte von Abenteurern und Extremsportlern

1) Der Extrembergsteiger Messner (1992) beteuert, dass kein Abenteurer den Tod sucht, sondern selbst in gefährlichen Situationen nicht aufgibt und sich mit allem, was er hat, ans Leben krallt.

Diese Aussage lässt sich u. a. dem *Risikobereich* "Gefahr- und Abenteuersuche" (Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten), der *Risikofigur* "Konfrontation (Entschlossenheit, sich von Schwierigkeiten oder Ermüdung nicht übermannen zu lassen und sich in der frontalen Auseinandersetzung das eigene Potenzial an Mut, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zu beweisen, alle Schwierigkeiten bis zum Ende auszuhalten), der *Wohlbefindensdimen-*

sion "negativer Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Angst, Depression, Sorgen usw.) sowie den *Be-
findlichkeitsaspekten* "Aktiviertheit" und "Konzentriertheit" zuordnen.

2) Der Extremseefahrer Fuchs (2000) vermittelt einen Eindruck von seiner Situation beim Faltbootfahren um Kap Hoorn, in dem er schreibt, dass das Paddeln eine ununterbrochene, extreme Kraftanstrengung war, dass er im rechten Bein einen Krampf bekam, dass er versuchte, den Schmerz zu ignorieren, dass er permanent mit beiden Füßen steuern musste, und dass er durchgängig schmerzende Gelenke und Muskeln hatte.

Diese Aussage lässt sich u. a. dem *Risikobereich* "Gefahr- und Abenteuersuche" (Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten), der *Risikofigur* "Konfrontation (Entschlossenheit, sich von Schwierigkeiten oder Ermüdung nicht übermannen zu lassen und sich in der frontalen Auseinandersetzung das eigene Potenzial an Mut, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zu beweisen, alle Schwierigkeiten bis zum Ende auszuhalten), der *Wohlbefindensdimension* "negativer Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Angst, Depression, Sorgen usw.) sowie den *Be-
findlichkeitsaspekten* "Aktiviertheit" und "Müdigkeit" zuordnen.

3) Der Survivalexperte Nehberg (1998) nennt als Motiv für seine Abenteuer, dass er das Gefühl haben möchte, stärker als seine Angst zu sein. Um diese Erfahrung sammeln zu können, begibt er sich immer wieder in Situationen, in denen er seiner Angst begegnet, um diese dann durch sein Tun zu überwinden. Wird eine Situation wirklich gefährlich, entwickelt er eine Art Trotz gegen den Tod.

Diese Aussage lässt sich u. a. den *Risikobereichen* "Erfahrungssuche" (Suche nach Erfahrungen durch nonkonformistischen Lebensstil und Reisen) und "Empfänglichkeit für Langeweile" (Abneigungen gegen Wiederholungen und Routine), der *Risikofigur* "Überleben" (Versuch, den vorausgeahnten Schrecken der Zukunft durch Vorwegnahme oder Nachahmung der Katastrophe zu beschwören, die Initiative und Kontrolle an sich zu reißen und so in einer Art Flucht nach vorn Ängste, Zweifel und Gefahren erfolgreich zu überwinden), der *Wohlbefindensdimension* "negativer Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Angst, Depression, Sorgen usw.) sowie den *Be-
findlichkeitsaspekten* "Ängstlichkeit" und "Ärger" zuordnen.

4) Die Weltreisende Tüting (1979) spricht über den Unterschied zwischen Zufriedenheit und Glück-
lichsein. Zufrieden ist man ihrer Meinung nach, wenn es einem gut geht, wenn man eine Familie hat, eine Wohnung besitzt, wenn man dies und jenes hat. Glücklich hingegen ist man, wenn man sich jeden Tag auf den nächsten freut. Letzteres erlebt Tüting vorwiegend auf Reisen.

Diese Aussage lässt sich u. a. den *Risikobereichen* "Erfahrungssuche" (Suche nach Erfahrungen durch nonkonformistischen Lebensstil und Reisen) und "Empfänglichkeit für Langeweile" (Abneigungen gegen Wiederholungen und Routine), den *Lebenszufriedenheits-Einzelkonstrukten* "Lebensqualität" (gute Lebensbedingungen, die mit einem positiven, subjektiven Wohlbefinden einhergehen, z. B. Einkommen, Familienbeziehungen, Wohnverhältnisse) und "Wohlbefinden" (durch innere Bedingungen wie Persönlichkeit, Motivation, Normen, Bezugssysteme, durch äußere Bedingungen wie Familie, Umwelt, materielle Lebensbedingungen sowie durch bestimmte Verhaltensweisen wie Bewältigungsverhalten, Ernährung und sportliche Betätigung beeinflusstes Streben nach Glück) sowie den *Befindlichkeitsaspekten* "Extravertiertheit", "Gehobene Stimmung" und "Aktiviertheit" zuordnen.

5) Stoeckicht (2005), Autor einer Zeitschrift für Erlebnishungrige, berichtet von seinem Fallschirm-Tandemsprung und wie er mit einer Wahnsinnsgeschwindigkeit der Erde entgegen rast, dabei plötzlich keine Angst mehr verspürt, innerlich vor Glück sprüht und das Gefühl hat, die ganze Welt gehöre ihm.

Diese Aussage lässt sich u. a. dem *Risikobereich* "Gefahr- und Abenteuersuche" (Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten), der *Risikofigur* "Schwindelgefühl" (Wunsch, durch hohe Geschwindigkeit, Fallschirm- oder Bungeespringen, Alkohol- oder Drogenkonsum usw. ein Rausch- oder Schwindelgefühl zu erleben), den *Wohlbefindensdimensionen* "negativer Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Angst, Depression, Sorgen usw.) und "positiver Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Freude) sowie den *Befindlichkeitsaspekten* "Gehobene Stimmung", "Aktiviertheit", "Erregtheit", "Ängstlichkeit" und "Selbstsicherheit" zuordnen.

6) Bezogen auf das "Überleben" schreibt Messner (1992), dass er - trotz seines rastlosen Bestrebens, Kopf und Kragen zu riskieren - immer noch lebt, und zwar verdient, weil er immer auch sehr vorsichtig ist und ein Radar für Gefahren besitzt.

Diese Aussage lässt sich u. a. dem Risikobereich "Gefahr- und Abenteuersuche" (Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten), dem *Risikopol* "Risikobereitschaft und Kontrolliertheit" (Streben nach Erfahrung, Eroberung und Lust bei gleichzeitig hoher Kontrolle, Vorsicht und Planung), der *Risikofigur* "Konfrontation" (Entschlossenheit, sich von Schwierigkeiten oder Ermüdung nicht übermannen zu lassen und sich in der frontalen Auseinandersetzung das eigene Potenzial an Mut, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zu beweisen, alle Schwierigkeiten bis zum Ende auszuhalten) sowie den *Befindlichkeitsaspekten* "Konzentriertheit", "Aktiviertheit" und "Selbstsicherheit" zuordnen.

7) Zusätzlich zum Weg oder Umweg, der für viele Abenteurer bereits das eigentliche Ziel ist, müssen für Nehberg (1994) bei seinen Abenteuern mit dem gesellschaftlichen Dasein an sich verknüpfte Aspekte hinzukommen. Den Problemen dieser Welt mittels ausgeklügelter Egotrips auszuweichen oder Aussteiger zu sein, ist nicht sein Ziel.

Diese Aussage lässt sich u. a. dem *Risikobereich* "Erfahrungssuche" (Suche nach Erfahrungen durch nonkonformistischen Lebensstil und Reisen), der *Risikofigur* "Entkörperung" (durch einen Rückzugswunsch sowie das Initiieren und Vorantreiben eines eigenen "Rückzugs der Sinne" gekennzeichneten Prozess), dem *Lebenszufriedenheitsaspekt* "individuelle kognitive Bewertung der vergangenen und gegenwärtigen Lebensbedingungen sowie die individuelle kognitive Bewertung der Zukunftsperspektive), dem *Lebenszufriedenheits-Einzelkonstrukt* "Wohlbefinden" (durch innere Bedingungen wie Persönlichkeit, Motivation, Normen, Bezugssysteme, durch äußere Bedingungen wie Familie, Umwelt, materielle Lebensbedingungen sowie durch bestimmte Verhaltensweisen wie Bewältigungsverhalten, Ernährung und sportliche Betätigung beeinflusstes Streben nach Glück) sowie den *Befindlichkeitsaspekten* "Aktiviertheit" und "Ärger" zuordnen.

8) Die Weltmeisterinnen im Windsurfen Moreno und Moreno (2005) berichten, dass sie es beim Surfen mit Windgeschwindigkeiten bis zu 55 Knoten aufnehmen. Windgeschwindigkeiten von 55 Knoten bezeichnen Stürme, bei denen ihrer Erfahrung nach an Land keiner mehr freiwillig vor die Tür geht. Angst und Verletzungen gehören bei ihrer extremen Art des Surfens, bei ihrem kontinuierlichen Kampf mit dem besten Freund und unzuverlässigsten Spielkameraden, dem Wind, immer mit dazu. Ihr Resümee: Wer das Risiko eingeht, kennt auch den Preis.

Diese Aussage lässt sich u. a. dem *Risikobereich* "Gefahr- und Abenteuersuche" (Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten), den *Risikofiguren* "Schwindelgefühl" (Wunsch, durch hohe Geschwindigkeit, Fallschirm- oder Bungeespringen, Alkohol- oder Drogenkonsum usw. ein Rausch- oder Schwindelgefühl zu erleben) und "Konfrontation" (Entschlossenheit, sich von Schwierigkeiten oder Ermüdung nicht übermannen zu lassen und sich in der frontalen Auseinandersetzung das eigene Potenzial an Mut, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zu beweisen, alle Schwierigkeiten bis zum Ende auszuhalten), den *Wohlbefindensdimensionen* "negativer Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Angst, Depression, Sorgen usw.) und "positiver Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Freude) sowie den *Befindlichkeitsaspekten* "Aktiviertheit", "Erregtheit", "Ängstlichkeit", "Konzentriertheit" und "Selbstsicherheit" zuordnen.

9) Der Weltumsegler DeKersauson (1995) berichtet, dass sein Schiff vier Monate lang sein ganzes Universum war, dass er die ganze Zeit auf sich allein gestellt war, dass er alle seine gewagten Projekte

in der Einsamkeit verbracht hat, und dass er sich bereits im Vorfeld seiner Fahrt von Familie, Freunden und dem gewohnten Alltagsleben entfremdet hat.

Diese Aussage lässt sich u. a. dem *Risikobereich* "Gefahr- und Abenteuersuche" (Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten), den *Risikofiguren* "Konfrontation (Entschlossenheit, sich von Schwierigkeiten oder Ermüdung nicht übermannen zu lassen und sich in der frontalen Auseinandersetzung das eigene Potenzial an Mut, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zu beweisen, alle Schwierigkeiten bis zum Ende auszuhalten) und "Entkörperung" (durch einen Rückzugswunsch sowie das Initiieren und Vorantreiben eines eigenen "Rückzugs der Sinne" gekennzeichnete Prozess) sowie den *Befindlichkeitsaspekten* "Introvertiertheit", "Empfindlichkeit" und "Konzentriertheit" zuordnen.

10) Nehberg (2000) beschreibt, wie er - dem Verdursteten nahe - stundenlang auf Rettung durch seine Freunde gewartet und dabei quälende, verfluchte und bedrückende Angst verspürt hat, Angst, die wie ein Felsbrocken auf der Brust liegt, die die Kehle und den Magen zusammenschnürt, die die Gedanken irren und das Herz flattern lässt und die die Beine schwer wie Blei werden lässt.

Diese Aussage lässt sich u. a. dem *Risikobereich* "Erfahrungssuche" (Suche nach Erfahrungen durch nonkonformistischen Lebensstil und Reisen), der *Risikofigur* "Überleben" (Versuch, den vorausgeahnten Schrecken der Zukunft durch Vorwegnahme oder Nachahmung der Katastrophe zu beschwören, die Initiative und Kontrolle an sich zu reißen und so in einer Art Flucht nach vorn Ängste, Zweifel und Gefahren erfolgreich zu überwinden), der *Wohlbefindensdimension* "negativer Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Angst, Depression, Sorgen usw.) sowie den *Befindlichkeitsaspekten* "Ängstlichkeit", "Benommenheit" und "Deprimiertheit" zuordnen.

11) Der Schriftsteller und Nobelpreisträger Hemingway arbeitete trotz seiner bereits erreichten literarischen Größe häufig als Korrespondent für große Zeitungen, um seine Passion des Schreibens mit seiner Vorliebe für gefährliche Aktionen zu verbinden. Er war im Spanischen Bürgerkrieg und im 2. Weltkrieg an vorderster Front Kriegsberichterstatter, hat trotz eigener Verwundung einen Kameraden gerettet und sich lange Zeit aktiv der Jagd, dem Stierkampf und dem exzessiven Trinken gewidmet. Mit zunehmendem Alter und mit nachlassender körperlicher und geistiger Vitalität entwickelte er Depressionen, Panikattacken und Suizidgedanken. Am 2. Juli 1961 erschoss er sich selbst (vgl. Aufmuth, 1996).

Diese Aussage lässt sich u. a. den *Risikobereichen* "Gefahr- und Abenteuersuche" (Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten), "Erfahrungssu-

che" (Suche nach Erfahrungen durch nonkonformistischen Lebensstil und Reisen) und "Enthemmung" (Tendenz zu sozial und sexuell enthemmten Verhalten), den *Risikofiguren* "Konfrontation (Entschlossenheit, sich von Schwierigkeiten oder Ermüdung nicht übermannen zu lassen und sich in der frontalen Auseinandersetzung das eigene Potenzial an Mut, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zu beweisen, alle Schwierigkeiten bis zum Ende auszuhalten), "Schwindelgefühl" (Wunsch, durch hohe Geschwindigkeit, Fallschirm- oder Bungeespringen, Alkohol- oder Drogenkonsum usw. ein Rausch- oder Schwindelgefühl zu erleben) und "Entkörperung" (durch einen Rückzugswunsch sowie das Initiieren und Vortreiben eines eigenen "Rückzugs der Sinne" gekennzeichnete Prozess), dem *Lebenszufriedenheits-Einzelkonstrukt* "Erfolgreiches Altern" (Frage, in wieweit die erfolgreiche Bewältigung von Lebensaufgaben in unterschiedlichen Lebensphasen gelingt) sowie den *Befindlichkeitsaspekten* "Ängstlichkeit", "Deprimiertheit", "Introvertiertheit", "Extrovertiertheit" und "Aktiviertheit" zuordnen.

12) Messner (1992) berichtet, wie er völlig ausgebrannt, mechanisch Schritt für Schritt, immer nur seinem Instinkt folgend, mehr kriechend als gehend, im Delirium, nach zwei Tagen einen Abstieg geschafft und danach gewusst hat, dass es ein Mehr, als das, was er geleistet hatte, nicht geben konnte.

Diese Aussage lässt sich u. a. dem *Risikobereich* "Gefahr- und Abenteuersuche" (Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten), der *Risikofigur* "Konfrontation (Entschlossenheit, sich von Schwierigkeiten oder Ermüdung nicht übermannen zu lassen und sich in der frontalen Auseinandersetzung das eigene Potenzial an Mut, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zu beweisen, alle Schwierigkeiten bis zum Ende auszuhalten), den *Wohlbefindensdimensionen* "negativer Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Angst, Depression, Sorgen usw.) und "positiver Affekt" (vorübergehendes Gefühl von Freude) sowie den *Befindlichkeitsaspekten* "Aktiviertheit", "Benommenheit", "Müdigkeit" und "Selbstsicherheit" zuordnen.

2.2.4. Stand der empirischen Survival- und Erlebnispädagogikforschung

Survival, Survivaltrainings und deren Wirkungen wurden bisher so gut wie nicht empirisch-wissenschaftlich untersucht. Einzige Ausnahme in diesem Zusammenhang stellt die vom Verfasser durchgeführte Evaluierung eines dreitägigen Survivaltrainings unter besonderer Berücksichtigung von Selbstkonzept und Befindlichkeit (vgl. Queitsch, 1997) dar.

Im Rahmen dieser Evaluierung wurde nach dreitägiger Trainingsdauer eine signifikante Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung erhöhter Internalität festgestellt. Bezüglich der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie

bezüglich der Befindlichkeit der Teilnehmer konnten hingegen, wenn auch in erwarteter Richtung, nur Veränderungstendenzen nachgewiesen werden.

Auch im abenteuer-spezifischen und erlebnispädagogischen Kontext ist die Anzahl empirischer Untersuchungen trotz eines deutlichen Anstiegs in den letzten Jahren noch immer verhältnismäßig gering. Viele der bereits beschriebenen Wirkungen von Abenteuern und Erlebnissen beruhen daher überwiegend auf Beobachtungs- oder Introspektionsdaten.

Ein Großteil der inzwischen durchgeführten, empirischen Untersuchungen im Bereich der Erlebnispädagogik richtet sich auf betriebliche Personalentwicklungsmaßnahmen, auf sozial benachteiligte Jugendliche, auf Outward Bound-Programme, auf allgemeine Wirkungen, auf die Beständigkeit erzielter Effekte und Wirkungen sowie auf potenzielle Wirkfaktoren.

Wagner und Roland (1993) beispielsweise untersuchten die Effektivität von OBET-Programmen. "OBET" ist eine Abkürzung und steht für "outdoorgestützte Experimentaltrainingsprogramme". Diese Programme existieren in zwei verschiedenen Versionen und werden vornehmlich zur Verbesserung von Teamarbeit und Führungskompetenz bei Managern eingesetzt.

In der ersten Version, bei den sog. "Low-Impact-Programmen", werden Initiativübungen mit begrenztem physischem Risiko durchgeführt, wobei die gesamte Arbeitsgruppe einbezogen und entwickelt werden soll. In der zweiten Version, bei den "High-Impact-Programmen", kommen überwiegend Initiativübungen mit subjektiv als relativ hoch empfundenem Risikoniveau zur Anwendung, wobei hier eher Einzelpersonen entwickelt werden.

Als Ergebnisse der Untersuchung berichten Wagner und Roland (1993) ein von den Teilnehmern subjektiv als verbessert erlebtes Gesamtzusammenwirken der Gruppe. Beim Individualverhalten hingegen konnten keine signifikanten Veränderungen nachgewiesen werden. Dies ist verwunderlich, weil häufig gerade die Verbesserung von Selbstwertgefühl und Kontrollüberzeugungen als die eigentlichen Gründe für die Durchführung von OBET-Programmen angesehen werden.

Ertel und Kraft (1999) beschäftigten sich mit der Frage, wie gut neue, im Rahmen von Outdoortrainings entwickelte Verhaltensweisen am Arbeitsplatz umgesetzt werden. Dabei zeigte sich, dass einerseits das Verantwortungsbewusstsein der Teilnehmer trainingsbedingt gesteigert werden konnte, dass andererseits jedoch Faktoren wie die Belastung am Arbeitsplatz, das Tagesgeschäft oder der Kompetenzumfang der Mitarbeiter eine hemmende Wirkung auf den Transferprozess hatten.

Galpin (1989) wies bei Managern trainingsbedingte, positive Wirkungen auf deren Selbstkonzept und Durchhaltevermögen nach, Goldman und Priest (1991) berichteten eine nachweisliche Übertragung des Risikoverhaltens in den beruflichen Kontext.

Im Hinblick auf sozial benachteiligte Jugendliche gingen Klawe und Bräuer (1998) der Frage nach, welche erlebnispädagogischen Rahmenbedingungen das Gelingen von Maßnahmen bei sozial benachteiligten Jugendlichen fördern oder hemmen. Als Ergebnis berichten die Autoren, dass insbesondere eine frühe Partizipation aller Beteiligten für das Erzielen und Aufrechterhalten erwünschter Effekte förderlich ist, weil dadurch im Verlauf des weiteren Hilfeprozesses gezielt auf trainingsbedingt gesammelten Erfahrungen aufgebaut werden kann. Als hemmende Rahmenbedingung erwies sich der Umstand, dass viele Jugendliche Schwierigkeiten hatten, nach den erlebnispädagogischen Maßnahmen und den dabei erlebten, angenehmen Gefühlen von Autonomie und Selbstbestätigung zurück in den gewohnten, häufig konträren Alltag (z. B. Heim) zu finden.

Amesberger (1992) fand bei sozial benachteiligten Jugendlichen eine positive, trainingsbedingte Unterstützung der allgemeinen Befindlichkeit, des Selbstwertgefühls, der Zielorientierung sowie der Beziehungs- und Konfliktfähigkeit.

Im Rahmen einer groß angelegten Studie zur Wirksamkeit von 33 erlebnispädagogischen Kursangeboten von "Outward Bound" Deutschland unter Zuhilfenahme von 35 Erhebungsinstrumenten und Kontrollgruppen kamen Jagenlauf und Breß (1990) zu dem Ergebnis, dass am Ende eines Kurses 30 % der Befragten direkte Verhaltensänderungen bei sich beobachteten, dass 60 % der Teilnehmer während des Trainings Schlüsselerlebnisse hatten, und dass 70 % der Befragten auch sechs Monate nach Beendigung des Kurses den trainingsbedingt gesammelten Erlebnissen noch verhaltensändernde Wirkung zuschrieben. Diese Verhaltensänderungen waren sowohl sozialpädagogisch (z. B. Teamfähigkeit) als auch individualpädagogisch (z. B. Selbstvertrauen, Ausdauer) bedeutsam.

Bezogen auf die allgemeinen Wirkungen von erlebnispädagogischen Programmen kamen Jagenlauf und Breß (1990) zu der Überzeugung, dass erlebnispädagogische Maßnahmen bei sinnvoller Konzeption und zielgruppenorientierter Gestaltung das Potenzial haben, die Kommunikation und das Sozialverhalten der Teilnehmer zu verbessern sowie auf deren Motivation und Leistungspotenzial positiv einzuwirken.

Schwiersch (1995) berichtete von positiven, trainingsbedingten Einflüssen auf das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit der Teilnehmer, und Plön (1998) berichtete von positiven, trainingsbedingten Einflüssen auf deren Motivation und Problemlösefähigkeit.

Nach Eberle (2002) stieg die Bereitschaft, Schwierigkeiten in der durch das Training vertrauten Gruppe anzusprechen und die Zuversicht, diese Schwierigkeiten zu bewältigen, im Verlauf einer Outdoorwoche signifikant an.

Im Hinblick auf die Beständigkeit trainingsbedingt erzielter Veränderungen betonen Barthel und Rehm (1996), dass erlebnispädagogisch erzielte Effekte und Wirkungen nur durch Folgeinterventionen bzw. durch eine gewisse Kontinuität insbesondere in personeller Hinsicht angemessen gefestigt und aufrechterhalten werden können; Pädagogen, die als Trainer eingesetzt waren, können im Alltag an die trainingsbedingt gesammelten Erfahrungen anknüpfen und mit diesen Erfahrungen weiter pädagogisch arbeiten. Erlebnispädagogische Kurzzeitprogramme - ohne Anschlussprojekte - bewirken hingegen nur geringe, nachhaltige Effekte.

Als relevante "Wirkfaktoren" zum Erzielen positiver Trainingseffekte gelten nach Eberle (2005) die Teilnehmer, das Trainingskonzept, die professionelle Durchführung sowie die Möglichkeit eines innerbetrieblichen Wandels.

Tab. 1. fasst die genannten Untersuchungen kurz zusammen.

Tab. 1: Empirische Survival- und Erlebnispädagogikuntersuchungen

Autoren	Thema	Ergebnisse
Queitsch, 1997	Evaluierung eines dreitägigen Survivaltrainings	Steigerung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit
Wagner und Roland, 1993	Effektivität von OBET-Programmen	Subjektiv als verbessert erlebtes Gesamtzusammenwirken der Gruppe; keine Veränderungen des Individualverhaltens
Ertel und Kraft, 1999	Umsetzung trainingsbedingt entwickelter Verhaltensweisen am Arbeitsplatz	Trainingsbedingt gesteigertes Verantwortungsbewusstsein der Teilnehmer; hemmende Wirkung der Faktoren "Belastung am Arbeitsplatz", "Tagesgeschäft" und "Kompetenzumfang der Mitarbeiter" auf den Transferprozess
Galpin, 1989	Persönlichkeitsentwicklung bei Managern	Trainingsbedingte, positive Wirkung auf Selbstkonzept und Durchhaltevermögen

Autoren	Thema	Ergebnisse
Klawe und Bräuer, 1998	Erlebnispädagogische Rahmenbedingungen für das Gelingen von Maßnahmen bei sozial benachteiligten Jugendlichen	Förderlich: frühe Partizipation aller Beteiligten; hemmend: Problem, nach Trainingsmaßnahmen zurück in den Alltag zu finden
Amesberger, 1992	Entwicklung sozial benachteiligter Jugendlicher	Trainingsbedingte Unterstützung von allgemeiner Befindlichkeit, Selbstwertgefühl, Zielorientierung, Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
Jagenlauf und Breß, 1990	Wirksamkeit von Outward Bound-Programmen	30 % der Teilnehmer berichten direkte, trainingsbedingte Verhaltensänderungen, 60 % berichten trainingsbedingte Schlüsselerlebnisse, 70 % schreiben auch sechs Monate nach Trainingsende den trainingsbedingten Erlebnissen noch verhaltensändernde Wirkung zu; Erlebnispädagogische Maßnahmen haben bei sinnvoller Konzeption und zielgruppenorientierter Gestaltung das Potenzial, die Kommunikation, das Sozialverhalten, die Motivation und das Leistungspotenzial der Teilnehmer zu verbessern
Schwiersch, 1995	Wirkung von Erlebnispädagogik	Positive, trainingsbedingte Einflüsse auf Bewusstsein und Aufmerksamkeit der Teilnehmer
Plön, 1998	Erlebnispädagogisches Motivationstraining	Positive, trainingsbedingte Einflüsse auf Motivation und Problemlösefähigkeit der Teilnehmer
Eberle, 2002	Wirksamkeit von Outdoortrainings	Anstieg der Bereitschaft, Probleme in der trainingsbedingt vertrauten Gruppe anzusprechen; Anstieg der Zuversicht, diese Probleme gemeinsam lösen zu können
Bartel und Rehm, 1996	Beständigkeit trainingsbedingt erzielter Veränderungen	Festigung und Aufrechterhaltung trainingsbedingt erzielter Effekte durch Folgeinterventionen und personelle Kontinuität

Autoren	Thema	Ergebnisse
Eberle, 2005	Wirkfaktoren zum Erzielen positiver Trainingseffekte	Wirkfaktoren: Teilnehmer, Trainingskonzept, professionelle Durchführung, Möglichkeit eines innerbetrieblichen Wandels

Die Güte erlebnispädagogischer Untersuchungen schwankt nach Parker (1992) erheblich. Neben soliden und nachvollziehbaren Beiträgen finden sich auch viele problematische Beiträge. Besonders häufig wird in diesem Zusammenhang das "dürftige" Untersuchungsdesign dieser Beiträge kritisiert.

Viele Anbieter erlebnispädagogischer Trainings und Maßnahmen schmücken sich nach Parker (1992) zudem mit selbst durchgeführten oder Auftragsstudien, die wissenschaftlichen Standards nicht oder nur teilweise genügen. Nicht selten werden dabei aus Erhebungen mit relativ einfachen Instrumenten weitreichende Schlüsse gezogen.

Nach Priest (1999) werden darüber hinaus häufig Kontrollgruppendesigns vermieden. Dies geschieht nicht zuletzt wegen der Schwierigkeit, geeignete Vergleichsgruppen aus dem gleichen Umfeld, aber ohne Kontakt zur Experimentalgruppe und zur jeweiligen Maßnahme zu finden.

Kritik aus dem deutschsprachigen Raum richtet sich insbesondere gegen quantitative Forschungen, die nach Ansicht mancher Autoren mitunter theoretische Fundierung und exakte Hypothesenbildung vernachlässigen (vgl. Fischer und Ziegenspeck, 1999; Sommerfeld, 1998).

Den insgesamt eher "dürftigen" empirischen Forschungsstand insbesondere in den Bereichen "Survival" und "Survivaltrainings" zum Anlass nehmend, wird mit der hier vorliegenden Untersuchung zum einen das Ziel verfolgt, den Erkenntnisgewinn sowie die Theorienbildung im Zusammenhang mit Abenteuer, Erlebnissen, Erlebnispädagogik, Survival und Survivaltrainings voranzutreiben und dabei Kontrollgruppendesigns zu nutzen.

Zu anderen wird in Anlehnung an die oben beschriebenen OBET-Programme das Ziel verfolgt, mithilfe eines ungefährlichen, integrativen Survivaltrainings gezielt Einzelpersonen zu entwickeln und deren internale Kontrollüberzeugungen sowie deren positive Befindlichkeit zu steigern.

Als Evaluierungsgrundlage kommt dazu ein Wartekontrollgruppen-Untersuchungsdesign mit diversen einmaligen Messungen, diversen Prä-, Post- und Verlaufsmessungen sowie einer Follow-up-Messung zur Anwendung. Als Messinstrumente dienen sieben etablierte Fragebögen sowie zwei unveröffentlichte, vom Verfasser entwickelte Fragebögen und ein unveröffentlichtes, vom Verfasser entwickeltes Telefoninterview.

Mithilfe dieser Messinstrumente und Verfahren werden die Teilnehmer anhand ihrer allgemein- und survival-spezifischen Charakteristika sowie anhand ihrer Risikobereitschaft und Lebenszufriedenheit beschrieben. Zudem werden die trainingsbedingt erzielten Effekte und Wirkungen auf die Kontrollüberzeugungen und die Befindlichkeit der Teilnehmer aufgezeigt, die Beständigkeit dieser trainingsbedingt erzielten Effekte und Wirkungen untersucht, die potenziellen Wirkfaktoren festgestellt und die Teilnehmer eine Woche nach Trainingsende zu ihren subjektiv empfundenen Veränderungen des Erlebens und Verhaltens sowie zwei Wochen nach Trainingsende zu verschiedenen inhaltlichen, organisatorischen und untersuchungsspezifischen Aspekten befragt.

2.2.5. Handlungstheoretisches Partialmodell der Persönlichkeit

Das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) ist im Rahmen dieser Untersuchung zur Erklärung und Vorhersage allgemein "abenteuerlicher" und insbesondere survival-spezifischer Effekte und Wirkungen von Bedeutung.

Da es sich beim HPP um eine Weiterentwicklung der Sozialen Lerntheorie und des Konstrukts der Kontrollüberzeugungen handelt, werden als Verständnisgrundlage zunächst sowohl die Soziale Lerntheorie als auch das Konstrukt der Kontrollüberzeugungen kurz definiert und beschrieben. Daran anschließend wird das HPP definiert und beschrieben sowie zur Erklärung und Vorhersage "abenteuerlicher" und survival-spezifischer Effekte und Wirkungen herangezogen.

2.2.5.1. Soziale Lerntheorie

Die soziale Lerntheorie der Persönlichkeit ist eine "dynamisch-interaktionistische Entwicklungstheorie, die in ihren Kernannahmen erwartungs-wert-theoretischen Modellvorstellungen entspricht" (Krampen, 1990, S. 11). Es wird angenommen, dass Persönlichkeitskonstrukte erst dann für das Erklären und Beschreiben von Verhalten nützlich sind, wenn sich dieses Verhalten auf konkrete Handlungen

gen bezieht. Verhalten wird dabei als zielgerichtet und von individuellen Vorerfahrungen, vom Wissen und von subjektiven Verstärkerwerten (Valenzen) abhängig betrachtet.

Diese subjektiven Valenzen bzw. die Erwartung, mithilfe bestimmter Verhaltensweisen ein lohnendes Ziel erreichen zu können (oder nicht), lassen sich zur Beschreibung, Rekonstruktion und Vorhersage von Verhalten nutzen, "wenn sich die Person in einer subjektiv wohlbekannten, eindeutigen, kognitiv relativ gut strukturierbaren Handlungs- oder Lebenssituation befindet" (Krampen, 1990, S. 11). In diesen "starken" Situationen stehen dem Individuum ausreichend viele und erprobte Verhaltensweisen zur Verfügung, aus denen es nur noch routinemäßig und im Sinne von Handlungsautomatismen oder Handlungsskripten die Geeignetste auszuwählen braucht.

"In subjektiv neuartigen, mehrdeutigen, kognitiv kaum oder nur schlecht strukturierbaren Handlungs- und Lebenssituationen" hingegen, "für die (bisher) keine spezifischen Handlungsziele und / oder Erwartungen vorliegen" (Krampen, 1990, S. 11, Klammern vom Original übernommen), wirken eher generalisierte Erwartungshaltungen, die hauptsächlich auf Generalisierungen über eine Vielzahl von Situationen (mit struktureller Ähnlichkeit oder ähnlichen Verstärkern oder Zielen) hinweg beruhen.

Situations- und handlungsspezifischen Zielen kommt daher in solchen "schwachen" Situationen ein nur geringer Beschreibungs- und Vorhersagewert für das Verhalten und Erleben von Personen zu.

2.2.5.2. Kontrollüberzeugungen

Rotter (1966, zit. nach Krampen 1990) hat sich als Erster eingehender mit den in kognitiv nur schwach repräsentierten oder mehrdeutigen Situationen wirkenden generalisierten Erwartungshaltungen auseinandergesetzt. Dabei entstand das Konstrukt des "locus of control of reinforcement".

Diesem Konzept zufolge bilden Individuen im Laufe ihrer lebensgeschichtlichen Entwicklung generalisierte Erwartungen darüber aus, ob sie wichtige Ereignisse in ihrem Umfeld selbst kontrollieren und beeinflussen können, oder ob die Kontrollierbarkeit dieser Ereignisse eher außerhalb ihrer eigenen Person begründet liegt. Im ersten Fall spricht man von internalen, im zweiten Fall von externalen Kontrollüberzeugungen.

Aufgrund faktorenanalytischer Auswertungen wurde dieses eindimensionale Modell mit den beiden Dimensionen "Internalität" und "Externalität" von Levenson (1972, zit. nach Krampen 1990) in Frage gestellt und schließlich durch ein neues, nunmehr dreidimensionales Modell ersetzt. Diesem neuen

Modell zufolge wurden neben der "Internalität" erstmals zwei verschiedene externe Kontrollüberzeugungen unterschieden, und zwar die "Soziale Externalität", bei der angenommen wird, dass der Eintritt von wichtigen Ereignissen durch andere, mächtigere oder einflussreichere Personen bestimmt wird, und die "Fatalistische Externalität", bei der die Erwartung besteht, dass (Lebens-) Ereignisse überwiegend vom Schicksal oder Zufall abhängen.

Sowohl bei Rotter als auch bei Levenson wurden Kontrollüberzeugungen ausschließlich als über eine Vielzahl unterschiedlichster Bereiche hinweg generalisiert und damit als weitgehend situationsunabhängig wirkend betrachtet. Seit Krampen (1979) wird diese Betrachtungsweise zunehmend zugunsten eines eher bereichsspezifischen Denkens aufgegeben. Dabei wird davon ausgegangen, dass in unterschiedlichen Lebensbereichen auch unterschiedliche Kontrollmöglichkeiten und Kontrollerfahrungen vorliegen, was zur Ausbildung spezieller, situationsabhängiger und nur über einen bestimmten Bereich hinweg generalisierter Kontrollüberzeugungen führt. Solche bestimmten Bereiche sind beispielsweise die der Partnerschaft, der Politik oder der Krankheit und Gesundheit.

2.2.5.3. Situationsspezifische Erwartungen und Bewertungen

Das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) als Weiterentwicklung sowohl der sozialen Lerntheorie als auch des Konzepts der Kontrollüberzeugungen basiert auf einem differenzierten Erwartungs-Wert-Modell. Grundlage dieses differenzierten Erwartungs-Wert-Modells sind die beiden Konstrukte "subjektive Erwartungen" und "subjektive Bewertungen (Valenzen)". Aus diesen beiden Konstrukten werden über eine Reihe inhaltlicher Differenzierungen die eigentlichen "Bausteine" des Modells abgeleitet (Abb. 1).

Das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) ermöglicht nicht nur die Beschreibung und Vorhersage von Handlungen und Handlungsintentionen, sondern berücksichtigt als interaktionistisches Modell vor allem auch die wechselseitige Beeinflussung situativer und personaler Faktoren. Handlungen und Handlungsintentionen werden dabei auf sechs verschiedene Erwartungen bzw. Bewertungen (Valenzen) zurückgeführt. Diese Erwartungen bzw. Bewertungen sind in Anlehnung an Krampen (1990):

1) Situations-Ereignis-Erwartungen. Die Person glaubt, dass das Auftreten bzw. die Verhinderung eines speziellen Ereignisses in der gegebenen Situation ohne ihr Zutun stattfinden wird.

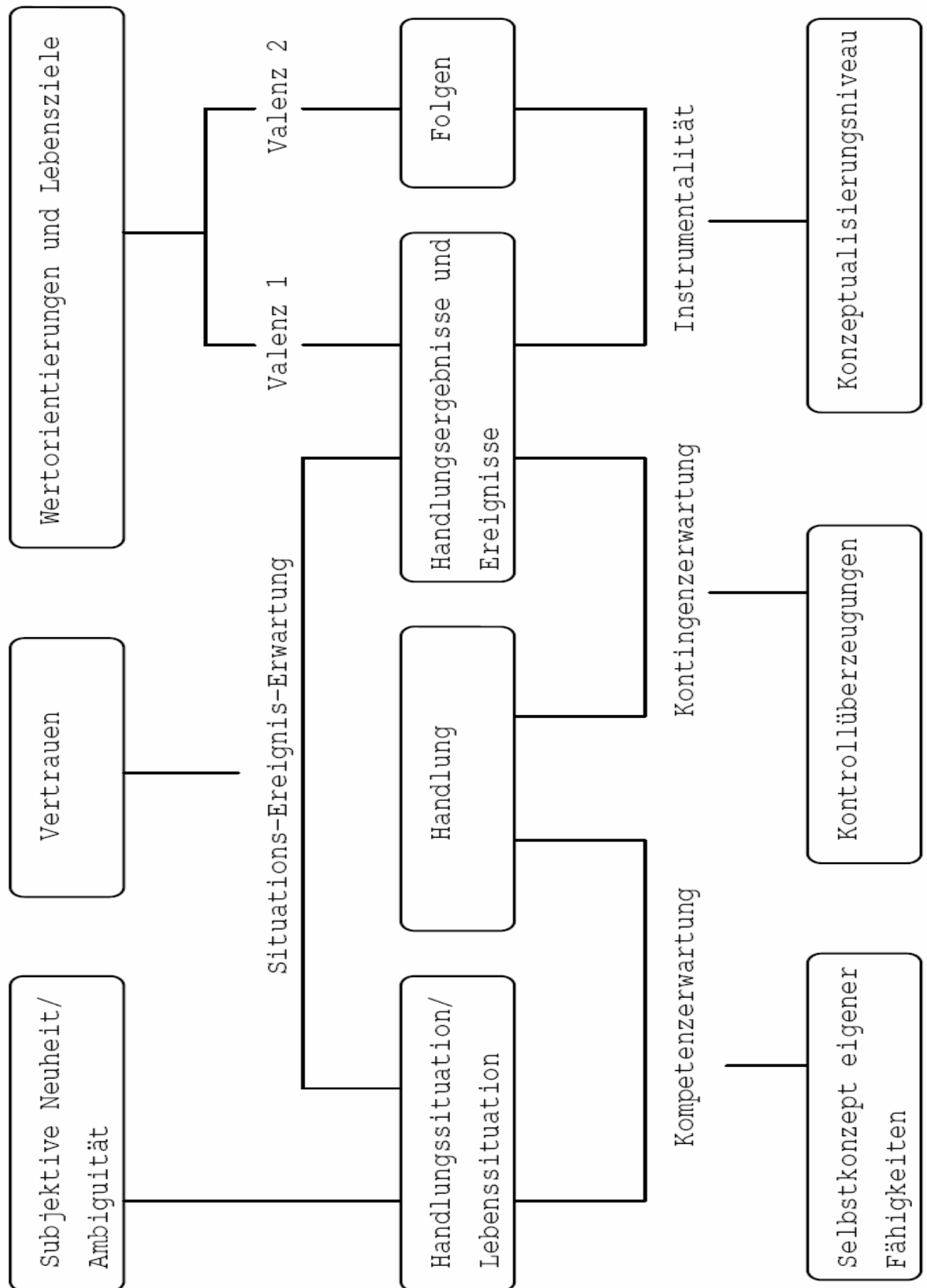


Abb. 1: Handlungstheoretisches Partialmodell der Persönlichkeit HPP (zit. nach Krampen 1990, S. 14)

2) Situations-Handlungs-Erwartungen. Die Person glaubt, dass ihr in der gegebenen Situation zumindest eine Handlungsmöglichkeit zur Verfügung stehen wird. Man spricht hier auch von Kompetenzerwartungen.

3) Handlungs-Ergebnis-Erwartungen. Die Person glaubt, dass auf ihre Handlung bzw. auf ihre Handlungen in der gegebenen Situation ein bestimmtes Ereignis folgen wird bzw. bestimmte Ereignisse folgen werden (oder nicht). Man spricht hier auch von Kontingenzerwartungen.

4) Ergebnis- und Ereignis-Folge-Erwartungen. Die Person glaubt, dass in der gegebenen Situation bestimmten Ergebnissen und Ereignissen bestimmte Konsequenzen folgen werden. Man spricht hier auch von Instrumentalität.

5) Valenzen 1. Hierunter werden die situationsspezifischen, subjektiven Bewertungen der Ereignisse und Handlungsergebnisse zusammengefasst.

6) Valenzen 2. Hierunter werden die situationsspezifischen, subjektiven Bewertungen der Folgen zusammengefasst.

2.2.5.4. Situationsübergreifende Erwartungen und Bewertungen

Beim Handlungstheoretischen Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) wird davon ausgegangen, dass im Laufe der Zeit und mit zunehmender Erfahrung auf allen diesen Konstruktebenen Generalisierungen stattfinden, die dann zu relativ stabilen Persönlichkeitsvariablen führen, anhand derer schließlich Personen interindividuell unterschieden werden können. Diese Generalisierungen lassen sich, abgeleitet aus den oben dargestellten sechs Erwartungen und Bewertungen, folgendermaßen charakterisieren:

1) Vertrauen. Die Person hat ihre Situations-Ereignis-Erwartungen dahingehend generalisiert, dass sie glaubt, dass das Auftreten bzw. die Verhinderung eines speziellen Ereignisses nicht nur in der gegebenen Situation, sondern in vielen unterschiedlichen Situationen ohne ihr Zutun stattfinden wird.

2) Selbstkonzept eigener Fähigkeiten. Die Person hat ihre Situations-Handlungs-Erwartungen dahingehend generalisiert, dass sie glaubt, dass ihr nicht nur in der gegebenen Situation, sondern in vielen unterschiedlichen Situationen zumindest eine Handlungsmöglichkeit zur Verfügung stehen wird.

3) Kontrollüberzeugungen. Die Person hat ihre Handlungs-Ergebnis-Erwartungen dahingehend generalisiert, dass sie glaubt, dass auf ihre Handlung bzw. auf ihre Handlungen nicht nur in der gegebenen Situation, sondern in vielen unterschiedlichen Situationen ein bestimmtes Ereignis folgen wird bzw. bestimmte Ereignisse folgen werden (oder nicht).

4) Konzeptualisierungsniveau. Die Person hat ihre Ergebnis- und Ereignis-Folge-Erwartungen dahingehend generalisiert, dass sie glaubt, dass nicht nur in der gegebenen Situation, sondern in vielen unterschiedlichen Situationen bestimmten Ergebnissen und Ereignissen bestimmte Konsequenzen folgen werden.

5) Wertorientierungen. Hierunter werden die situationsübergreifenden, subjektiven Bewertungen der Ereignisse und Handlungsergebnisse zusammengefasst.

6) Lebensziele. Hierunter werden die situationsübergreifenden, subjektiven Bewertungen der Folgen zusammengefasst.

2.2.5.5. Beschreibung und Vorhersage von Verhalten mithilfe des Handlungstheoretischen Partialmodells der Persönlichkeit

Dem dynamischen Interaktionismus von Person- und Situationsfaktoren folgend, geht es bei der Anwendung des Handlungstheoretischen Partialmodells der Persönlichkeit (HPP) stets auch "um die Frage nach dem etwas mehr oder etwas weniger" (Krampen, 1990, S. 15).

In wohlbekannten, gut strukturierbaren "starken" Situationen kommen bei der Beschreibung und Vorhersage von Handlungen eher situations- und handlungsspezifische Kognitionen (innerer Bereich von Abb. 1) zum Tragen. In unbekannten oder kognitiv nur schlecht strukturierbaren "schwachen" Situationen, für die noch keine ausreichenden individuellen oder kollektiven Erfahrungen (etwa in Form von sozialen Normen oder Handlungsskripten) vorliegen, kommen bei der Beschreibung und Vorhersage von Handlungen eher generalisierte handlungstheoretische Persönlichkeitsvariablen zum Tragen (äußerer Bereich von Abb. 1). Die hierarchische Struktur der verschiedenen handlungstheoretischen Persönlichkeitsvariablen ist in Abb. 2 dargestellt.

Ausgehend von situationsspezifischen Erwartungen und Handlungszielen (Ebene I) wird zunächst reichsspezifisch zum Selbstkonzept, zum Vertrauen, zu den Kontrollüberzeugungen, zum Konzeptualisierungsniveau sowie zu den Zielorientierungen generalisiert (Ebene II).

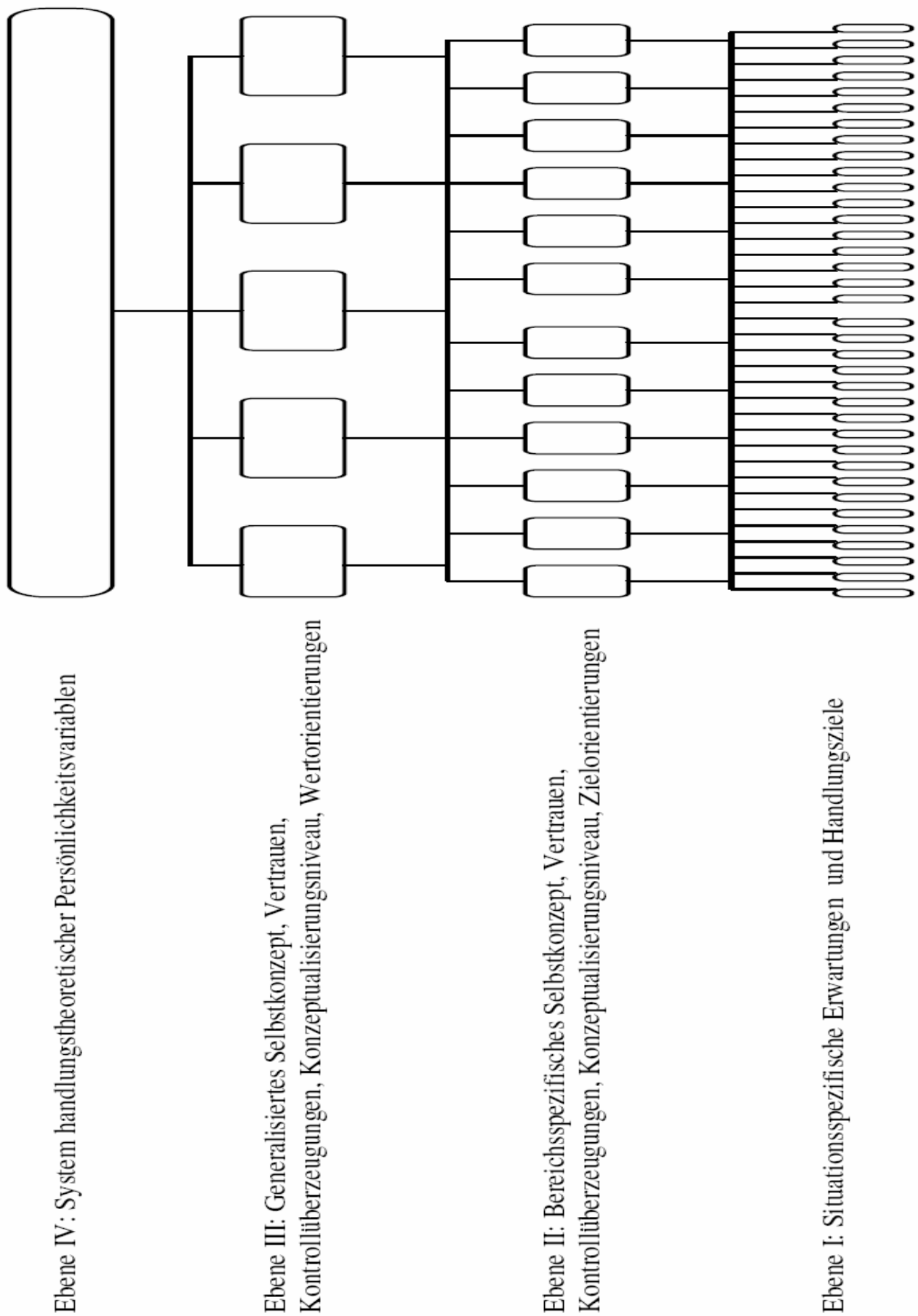


Abb. 2: Hypothetische Konzeption der hierarchischen Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen (zit. nach Krampen 1990, S. 16)

Diese auf Ebene II angesiedelten, bereichsspezifischen Erwartungen und Bewertungen werden dann im Laufe der Zeit und nach ausreichend vielen Erfahrungen in diesem (einem) Handlungs- und Lebensbereich bereichsübergreifend zum Selbstkonzept, zum Vertrauen, zu den Kontrollüberzeugungen, zum Konzeptualisierungsniveau sowie zu den Wertorientierungen generalisiert (Ebene III).

Die Summe dieser auf Ebene III angesiedelten, bereichsübergreifenden Generalisierungen schließlich bildet das gesamte System handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen und damit die eigentliche und umfassende Persönlichkeit ab (Ebene IV).

2.2.6. Anwendung des Handlungstheoretischen Partialmodells der Persönlichkeit auf Survivaltrainings

Das erfolgreiche Bestehen und Überleben unerwarteter Notsituationen setzt neben entsprechendem Survivalwissen vor allem eine durch Zuversicht, emotionale Belastbarkeit und Eigenverantwortlichkeit geprägte Persönlichkeit voraus.

Im Rahmen von Survivaltrainings werden diese Eigenschaften daher immer wieder gefordert und gefördert. Als Resultat dieses Forderns und Förderns treten viele der bereits beschriebenen Effekte und Wirkungen auf. Einige dieser Wirkungen und Effekte werden im Folgenden nochmals in Erinnerung gerufen und mithilfe des Handlungstheoretischen Partialmodells der Persönlichkeit (HPP) entlang der verschiedenen, situationsspezifischen bzw. situationsübergreifenden Erwartungen und Bewertungen begründet.

2.2.6.1. Von den Situations-Ereignis-Erwartungen zum Vertrauen

Beim Survival ist man häufig allein und höchstpersönlich zuständig, und dann gleich für alles und rund um die Uhr (Nehberg, 1989).

Das Erleben und Bestehen von Abenteuern sollte durch aktives Tun innerhalb eines Handlungsbogens geschehen, dessen Spannung daraus resultiert, dass ein bestimmter Plan gefasst und sich zum Teil ungewissen Bedingungen und den daraus folgenden Ereignissen ausgesetzt wird (Lang, 1995).

Erlebnisse sollten nicht nur passiv aufgenommen werden, sondern immer in eigenes, durch Entschlossenheit und Risikobereitschaft getragenes Handeln münden. Dafür ist eine gewisse Handlungsbereitschaft unabdingbar (Balz, 1993).

Diese Aussagen und Überlegungen lassen sich mithilfe des HPP folgendermaßen erklären:

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Vertrauen generalisierten Situations-Ereignis-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass das Erreichen erwünschter bzw. die Verhinderung unerwünschter Ereignisse sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen in erster Linie durch eigenes Zutun, eigenes Engagement und eigene Verantwortungsbereitschaft bewirkt wird.

Ausschlaggebend hierfür sind insbesondere die situationsspezifisch gesammelten Trainingserfahrungen und -einsichten, die sich mit dem Trainingsmotto "Smile & Survive" (= "Seine Möglichkeiten im Leben entdecken" bzw. "Seine Möglichkeiten im Leben erweitern" & "Sich unaufhörlich Richtung Verwirklichung individueller Visionen entwickeln"; vgl. 4.2.2.4. und 4.2.3.4.) sowie mit den Fragen "Wer, wenn nicht ich?" und "Wann, wenn nicht jetzt?" zusammenfassen lassen.

2.2.6.2. Von den Situations-Handlungs-Erwartungen zum Selbstkonzept eigener Fähigkeiten

Um allen unterschiedlichen Survivalanforderungen und -herausforderungen erfolgreich begegnen zu können, müssen nicht nur ständig neues Wissen und relevante Fähigkeiten erworben, sondern darüber hinaus auch die vielen, mit zunehmender Zivilisation oft stark verkümmerten und degenerierten natürlichen Instinkte, Abwehrkräfte und Reflexe des Menschen wieder reaktiviert werden (Nehberg, 1989).

Abenteuer lassen sich als die eigene Auseinandersetzung mit etwas Unbekanntem definieren, bei der man sich bewähren muss (Karasek, 1979).

Mit jeder gemeisterten Situation in der Natur wird die Gewissheit größer, auch mit extremeren Herausforderungen fertig zu werden (Niklas, 1997).

Diese Aussagen und Überlegungen lassen sich mithilfe des HPP folgendermaßen erklären:

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Selbstkonzept eigener Fähigkeiten generalisierten Situations-Handlungs-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben,

sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen immer zumindest eine Handlungsmöglichkeit zur Erreichung erwünschter bzw. zur Verhinderung unerwünschter Ergebnisse zur Verfügung zu haben.

Ausschlaggebend hierfür sind insbesondere die im Rahmen des Survivaltrainings vermittelten und eingeübten "Tricks" und Techniken, die handlungsorientierte Wissensvermittlung, die Improvisationsschulung sowie das Fokussieren auf die Frage "Was kann ich wie tun?"

2.2.6.3. Von den Handlungs-Ergebnis-Erwartungen zu den Kontrollüberzeugungen

Das Bestehen von Abenteuern führt zur Aktivierung verborgener Fähigkeiten, zu größerer Autarkie und zum Vollbringen ungeahnter Leistungen (Nehberg, 1991a).

Erlebnisse geben Aufschluss darüber, was man kann, und damit auch darüber, wer man ist. Sie tragen zur Selbstfindung und Selbsterfahrung bei und helfen so der Persönlichkeit zu reifen. Dies geschieht nicht losgelöst, sondern immer auch im Spiegel der anderen (Balz, 1993).

Die Teilnahme an Survivaltrainings verbessert die Problemlösefähigkeit (Haverkamp, 1997).

Im Verlauf erlebnispädagogischer Maßnahmen und Programme führt wagendes Handeln u. a. regelmäßig zu unerwarteten Erfolgserlebnissen, zu erhöhter Selbstsicherheit und zu konkreten Könnenserfahrungen (Schwarz, 1968, zit. nach Bauer 1985).

Erlebnisse geben Aufschluss darüber, was man kann, und damit auch darüber, wer man ist (Balz, 1993).

Diese Aussagen und Überlegungen lassen sich mithilfe des HPP folgendermaßen erklären:

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zu Kontrollüberzeugungen generalisierten Handlungs-Ergebnis-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, durch ihre Handlungen sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen erwünschte Ergebnisse selbst erreichen bzw. unerwünschte Ergebnisse selbst verhindern zu können.

Ausschlaggebend hierfür sind insbesondere die im Verlauf des Survivaltrainings gesammelten Kompetenz- und Erfolgserlebnisse sowie die Erkenntnis, sogar in ungewohnten und herausfordernden Situationen handlungsfähig, Einfluss nehmend und erfolgreich sein (und bleiben) zu können.

2.2.6.4. Von den Ergebnis- und Ereignis-Folge-Erwartungen zum Konzeptualisierungsniveau

Im und nach dem Tun fühlt man sich besser als vorher ohne die Tätigkeit (Befindlichkeitssteigerung). Das ist ähnlich einem psychischen Reinigungseffekt. Die Person wird durch tätigkeitsbezogene Handlungsanreize erregt bzw. angeregt, es kommt zu einer Aktivierung und Vitalisierung des Organismus und damit einhergehend zum Erleben größerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit (Balz, 1993).

Erlebnisse lassen sich definieren als "bestimmte Widerfahrnisse, die wir als sehr eindrücklich erfahren, die sich uns tiefer als anderes einprägen und die einen höheren gefühlsmäßigen, emotionalen Beiklang besitzen als andere Bewusstseinszustände" (Schöndorf, 1995, S.25 f.).

Schüler, die durch ein Abenteuer gegangen sind und das Adrenalin fließen gefühlt haben, entdeckten, dass ihre Sinne ungewöhnlich wach waren (Steven, 1978, zitiert nach Nasser 1993).

Erlebnisse sind intensive, einmalige und vielleicht sogar rauschhafte Erfahrungen, die sich durch eine emotionale Bewertung auszeichnen, die über eine rein rationale Durchdringung der Situation hinausgeht und somit auch auf einer affektiven Ebene elementar zu berühren vermag (Balz, 1993).

Diese Aussagen und Überlegungen lassen sich mithilfe des HPP folgendermaßen erklären:

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Konzeptualisierungsniveau generalisierten Ergebnis- und Ereignis-Folge-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen eigenes, beherztes und zielstrebiges Handeln überwiegend von positiven sowie eigenes, vermeidendes und unentschiedenes Verhalten überwiegend von negativen Konsequenzen und Empfindungen gefolgt wird.

Ausschlaggebend hierfür ist insbesondere die trainingsbedingte Erfahrung, für Engagement, Zielstrebigkeit und Erfolg mit Lob, Anerkennung und positiver Befindlichkeit belohnt zu werden und gleichzeitig situations-, lebens- oder alltagsverbessernd wirksam sein zu können.

2.2.6.5. Von der subjektiven Bewertung der Ereignisse und Handlungsergebnisse zu den Wertorientierungen

Als Folge der trainingsbedingten Erfahrungen wird man zu einem Improvisationstalent, zu einem Stehaufmännchen, zu einem intakten Lebewesen, man wird befreit vom üblichen Sicherheitsdenken und etwas risikofreudiger gemacht (Nehberg, 1989).

Zudem werden trainingsbedingt Perspektiven eröffnet und Selbstverantwortlichkeit, Unabhängigkeit Selbstbewusstsein, Risikobereitschaft, Zufriedenheit, Aktivität, Widerstandsfähigkeit, Realismus und Engagement gesteigert (Nehberg, 1997a).

Durch die verschiedenen Aktionen in Kurzschulen werden u. a. Selbstvertrauen und Lebensgefühl, Selbstverantwortung, Selbstorganisation, Erkennen von Zusammenhängen, Angstüberwindung, Konzentration, Selbstvertrauen, Teamfähigkeit sowie Kompensation von Misserfolgserlebnissen gefördert (Weber und Ziegenspeck, 1983).

Das besondere Abenteuererleben und -bestehen führt zu erhöhter Selbstverantwortlichkeit und erhöhtem Engagement (Nehberg, 1997a).

Diese Aussagen und Überlegungen lassen sich mithilfe des HPP folgendermaßen erklären:

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zu Wertorientierungen generalisierten subjektiven Bewertungen der survival-spezifischen Ereignisse und Handlungsergebnisse dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass es sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen überwiegend möglich, hilfreich und befindlichkeitsverbessernd ist, durch eigene Handlungen erwünschte Ergebnisse zu erreichen bzw. unerwünschte Ergebnisse zu verhindern.

Ausschlaggebend hierfür sind insbesondere die im Rahmen jedes einzelnen Themenblocks spezifisch initiierten Transfergedanken (vgl. 4.1.1.2.).

2.2.6.6. Von der subjektiven Bewertung der Folgen zu den Lebenszielen

Wird eine Situation als Erlebnis wahrgenommen und erfahren, kommt es zu einer hohen Ich-Wirksamkeit. Erlebnisse setzen sich von sonstigen Erfahrungen ab, können gut erinnert werden und wirken häufig (zumindest für eine gewisse Zeit) persönlichkeits- und verhaltensprägend (Balz, 1993).

Erlebnispädagogik trägt zur zwischenmenschlichen Begegnung und Beziehung bei, weil durch die bei erlebnispädagogischen Maßnahmen oft notwendige persönliche Nähe neue Sichtweisen der Fremd- und Selbstwahrnehmung eröffnet und feste oder festgefahrene Einstellungen und Urteile ins Wanken gebracht werden (Heckmair und Michl, 2004).

Entscheidend für den Erfolg erlebnispädagogischer Maßnahmen ist weniger das veränderte Verhalten nach einer solchen Unternehmung und den dort gemachten Erlebnissen als vielmehr die Reizauslösung für eine Reflexion des bisherigen Verhaltens sowie für gegebenenfalls notwendige Änderungen (Jagenlauf, 1994).

Unter Erlebnispädagogik lassen sich alle Aktivitäten sublimieren, welche Natur, Abenteuer, Initiativaufgaben oder Spiele als Medium benutzen, um ein weiterbildendes, verhaltensänderndes, erzieherisches, persönlichkeitsentwickelndes oder therapeutisches Ziel zu erreichen (Heckmair und Michl, 2004).

Diese Aussagen und Überlegungen lassen sich mithilfe des HPP folgendermaßen erklären:

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zu Lebenszielen generalisierten subjektiven Bewertungen der survival-spezifischen Folgen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass es sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen erstrebenswert, hilfreich und lohnend ist, durch eigene, zielstrebige Handlungen erwünschte Ergebnisse zu erreichen bzw. unerwünschte Ergebnisse zu vermeiden und dafür mit Anerkennung, Lob und positivem Befinden belohnt zu werden.

Ausschlaggebend hierfür sind insbesondere die im Rahmen der beiden psychologischen Themenblöcke "Smile" und "Survive" vermittelten Erkenntnisse und Zusammenhänge sowie die dadurch initiierten (Trainings-) Reflexionen und Entscheidungen (vgl. 4.2.2.4. und 4.2.3.4.).

2.2.6.7. Zeitlicher Verlauf trainingsbedingter Erwartungs- und Bewertungsaktualisierungen

Der zeitliche Verlauf trainingsbedingter Erwartungs- und Bewertungsaktualisierungen lässt sich in Anlehnung an das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) folgendermaßen erklären:

Bedingt durch die für die meisten Teilnehmer zumindest anfänglich neue, unbekannte und kognitiv nur schlecht strukturierbare, "schwache" Trainingssituation, werden die Teilnehmer in ihrem Handeln zunächst von generalisierten handlungstheoretischen Persönlichkeitsvariablen geleitet.

Im Verlauf des Trainings und mit vermehrten situationsspezifischen Erfahrungen und Erkenntnissen treten diese generalisierten handlungstheoretischen Persönlichkeitsvariablen zunehmend zugunsten verstärkter situations- und handlungsspezifischer Erwartungen und Handlungsziele zurück (Ebene I). Ausschlaggebend hierfür ist die - durch subjektive Erfahrungen und Beobachtungen der Teilnehmer bedingte - Veränderung der "schwachen" Trainingssituation in Richtung einer "stärkeren", d. h. für die Teilnehmer besser überschaubaren und strukturierbaren.

Die situationsspezifischen Erwartungen und Handlungsziele (Ebene I) werden dann in Abhängigkeit von Trainingsdauer und gesammelten Erfahrungen zunächst bereichsspezifisch (Ebene II) und danach bereichsübergreifend (Ebene III) generalisiert. Die Summe der auf Ebene III angesiedelten, bereichsübergreifenden Generalisierungen schließlich bildet das gesamte System handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen und damit die umfassende, nunmehr aktualisierte Persönlichkeit ab (Ebene IV).

Diese theoretischen Überlegungen und Erklärungen bilden die Grundlage sowohl für die nachfolgende Herleitung, Begründung und Konkretisierung der Zielsetzung dieser Arbeit als auch für die Herleitung, Begründung und Konkretisierung der damit verbundenen Untersuchungsfragen.

3. Untersuchungsziele und Untersuchungsfragen

3.1. Untersuchungsziele

Mit dieser Untersuchung werden drei hauptsächliche Ziele verfolgt: Erstens die Entwicklung eines integrativen Survivaltrainings zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit, zweitens die Organisation und Durchführung des Survivaltrainings und drittens dessen den Survivalforschungsstand erweiternde Evaluierung. Diese drei hauptsächlichen Ziele werden im Folgenden kurz hergeleitet und begründet.

3.1.1. Trainingsentwicklung

"Klassische" Survivaltrainings werden häufig auf nur einem, gewöhnlich weit entfernt und abseits gelegenen Gelände, angeleitet von nur ein oder zwei Trainern, über einen Zeitraum mehrerer Tage und Nächte hinweg, mit eindeutig survival-spezifischem Schwerpunkt und unter Inkaufnahme eines gewöhnlich hohen finanziellen und organisatorischen Aufwands aufseiten der Teilnehmer durchgeführt (vgl. Belz, 2005; Hartmann, 2004; Haverkamp, 1996; Nehberg, 1997b; Unger, 2005).

Das erste hauptsächliche Ziel dieser Untersuchung besteht darin, diese "klassische" Vorgehensweise in Frage zu stellen und ein Survivaltraining zu entwickeln, das zum einen für einen heterogenen und unspezifischen Personenkreis und insbesondere auch für Menschen mit geringen Survivalvorerfahrungen geeignet und nützlich ist. Zum anderen soll das Survivaltraining bei geringem Zeit-, Finanz- und Organisationsaufwand aufseiten der Teilnehmer zu mindestens gleich starken Effekten und Wirkungen führen wie "klassische" Survivaltrainings.

In Anlehnung an das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) lassen sich als trainingsbedingte, survival-spezifische Effekte und Wirkungen insbesondere Verbesserungen der Persönlichkeit, d. h. des Selbstkonzepts, des Vertrauens, der Kontrollüberzeugungen, des Konzeptualisierungsniveaus, der Zielorientierungen und der Wertorientierungen sowie der Befindlichkeit der Teilnehmer erwarten. Zur Überprüfung dieser Erwartung werden im Rahmen dieser Untersuchung exemplarisch die beiden psychologischen Konstrukte "Kontrollüberzeugungen" und "Befindlichkeit" ausgewählt und deren trainingsbedingte Veränderungen evaluiert.

Der Fokus auf die beiden psychologischen Konstrukte "Kontrollüberzeugungen" und "Befindlichkeit" resultiert zum einen aus der von Balz (1993) vorgestellten Beschreibung des pädagogischen Wertes

von Erlebnissen, nach der Erlebnisse sowohl eine Identitätsbildung als auch eine Befindlichkeitssteigerung bewirken. Erlebnisse geben nach Balz (1993) Aufschluss darüber, was man kann, und damit auch darüber, wer man ist. Erlebnisse tragen somit zur Selbstfindung und Selbsterfahrung bei und helfen der Persönlichkeit zu reifen. Dies geschieht nicht losgelöst, sondern immer auch im Spiegel der anderen. Darüber hinaus fühlt man sich nach Balz (1993) im und nach dem Tun besser als vorher ohne die Tätigkeit. Das ist ähnlich einem psychischen Reinigungseffekt. Die Person wird durch tätigkeitsbezogene Handlungsanreize erregt bzw. angeregt, es kommt zu einer Aktivierung und Vitalisierung des Organismus und damit einhergehend zum Erleben größerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Zum anderen fanden die beiden psychologischen Konstrukte "Kontrollüberzeugungen" und "Befindlichkeit" bereits bei der ersten empirischen Evaluierung von Survivaltrainings (Queitsch, 1997) besondere Berücksichtigung. Bei dieser Evaluierung eines "klassischen", dreitägigen Survivaltrainings wurden signifikante, trainingsbedingte Steigerungen der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen sowie schwach tendenzielle Steigerungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie der positiven Befindlichkeit gefunden.

Diese Ergebnisse und das Untersuchungs- und Trainingsmotto "Smile & Survive" (= "Seine Möglichkeiten im Leben entdecken" bzw. "Seine Möglichkeiten im Leben erweitern" & "Sich unaufhörlich Richtung Verwirklichung individueller Visionen entwickeln") zum Anlass nehmend, sollen im Rahmen dieser Untersuchung zielgerichtet die internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen, die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie die positive Befindlichkeit der Teilnehmer gesteigert werden.

Zur Verwirklichung des Untersuchungs- und Trainingsmottos "Smile & Survive" ist jeder Einzelne immer wieder gefordert, Anstrengungen in Kauf zu nehmen, persönlich zu wachsen, seine Komfortzone zu verlassen, seine Lernzone zu erweitern, die notwendigen "Miles" (geänderte Buchstabenreihenfolge von "Smile") bis zur Zielerreichung zurückzulegen und trotz allem die Panikzone zu vermeiden. Dazu sind insbesondere eine gesteigerte Überzeugung, das Leben und die Ereignisse in ihm hauptsächlich selbst kontrollieren zu können - einhergehend mit einer entsprechend gesteigerten Handlungsbereitschaft, sich aktiv und stetig für die eigenen Belange einzusetzen (= gesteigerte interne Kontrollüberzeugungen) - sowie eine gesteigerte positive Befindlichkeit von besonderer Wichtigkeit.

Ermöglicht werden sollen die Steigerungen der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen, der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer durch die Integration diverser psychologischer und organisatorischer Änderungen und Neuerungen (vgl. 4.1. ff.).

3.1.2. Trainingsorganisation und Trainingsdurchführung

Die Neuartigkeit des entwickelten Survivaltrainings hat zur Konsequenz, dass bisher noch keine Erkenntnisse zu dessen Wirksamkeit und Durchführbarkeit gewonnen werden konnten. Diesem Umstand Rechnung tragend bzw. um den praktischen Nutzen des entwickelten Survivaltrainings überprüfen zu können, ist eine erstmalige, eigenständige Organisation und Durchführung des Survivaltrainings unabdingbar.

Das zweite hauptsächliche Ziel dieser Untersuchung besteht daher darin, das Survivaltraining zu organisieren und durchzuführen. Dabei erfahren insbesondere die Berücksichtigung und Wahrung formaljuristischer Belange und Auflagen, die Gewährleistung der Teilnehmersicherheit sowie die Integration und Umsetzung diverser untersuchungsrelevanter Aspekte und Notwendigkeiten besondere Aufmerksamkeit.

3.1.3. Trainingsevaluierung

Die den Survivalforschungsstand erweiternde Evaluierung des entwickelten, organisierten und durchgeführten Survivaltrainings stellt die Fortführung des bisher Gesagten und damit das dritte hauptsächliche Ziel dieser Arbeit dar. Der Schwerpunkt der Trainingsevaluierung richtet sich auf die Beantwortung der Fragen nach der Inanspruchnahme des Survivaltrainings, nach den trainingsbedingten Veränderungen, nach den verantwortlichen Wirkfaktoren sowie nach der Trainingsbewertung durch die Teilnehmer.

Als Evaluierungsgrundlage kommen dazu ein Vergleich der Teilnehmerdaten mit Daten des Statistischen Bundesamtes u. Ä., ein Vergleich der Trainingsdaten mit Kontrollgruppendaten, diverse einmalige Messungen, diverse Prä-, Post- und Verlaufsmessungen, eine Follow-up-Messung sowie ein Telefoninterview zur Anwendung.

3.2. Untersuchungsfragen

Im Folgenden werden die einzelnen Untersuchungsfragen unter Bezugnahme auf bereits genannte theoretische Grundlagen entlang der Themen "Inanspruchnahme des Survivaltrainings", "Trainingsbedingte Veränderungen", "Wirkfaktoren beim Survivaltraining" und "Bewertungen durch die Teilneh-

mer" hergeleitet, begründet und mit Hypothesen versehen. Tabelle 2 gibt zuvor eine Übersicht über die verschiedenen Untersuchungsfragen.

Tab. 2: Übersicht über die Untersuchungsfragen

<p>I) Inanspruchnahme des Survivaltrainings</p> <p>1) allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten</p> <p>2) Risikobereitschaft der Teilnehmer</p> <p>3) Lebenszufriedenheit der Teilnehmer</p>
<p>II) Trainingsbedingte Veränderungen (nach 2 bzw. 3 Tagen Trainingsdauer)</p> <p>1) bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer</p> <p>2) generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer</p> <p>3) Befindlichkeit der Teilnehmer</p>
<p>III) Wirkfaktoren beim Survivaltraining</p> <p>1) Trainingsblöcke</p> <p>2) Trainingsblockfaktoren</p> <p>3) Beanspruchungsfaktoren</p> <p>4) Geschlechtszugehörigkeit der Teilnehmer</p> <p>5) Alter der Teilnehmer</p>
<p>IV) Bewertungen durch die Teilnehmer</p> <p>1) Veränderung des Erlebens und Verhaltens</p> <p>2) Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungsspezifischer Aspekte</p>

3.2.1. Inanspruchnahme des Survivaltrainings

Die erste Untersuchungsfrage bezieht sich auf den Aspekt, welche Personen genau am zugrunde liegenden Survivaltraining teilnehmen, wie alt sie sind, welchen Bildungsabschluss sie haben, wie groß sie sind, welches Gewicht und welchen Familienstand sie haben, wie hoch ihr Einkommen ist, was sie über Bäume, Pflanzen und Tiere wissen, welche Survivalvorerfahrungen sie haben, wie hoch ihre Risikobereitschaft ist, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind usw.

Die genannten Aspekte werden zu den Themen "allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten", "Risikobereitschaft der Teilnehmer" und "Lebenszufriedenheit der Teilnehmer" zusammengefasst und nachfolgend hergeleitet, begründet und mit Hypothesen versehen.

3.2.1.1. Allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten

Nach Linnemeyer (2003) sind Survivaltrainings besonders für Rucksackreisende, Kanufahrer, Bergsteiger, Jäger, Parkranger, Fernreisende und andere Menschen geeignet, die sich häufig in der Natur, abseits von Supermärkten, festen Behausungen und Ärzten aufhalten. Da jedoch nicht nur in Deutschland, Europa und Amerika, sondern auf der ganzen Welt Menschen von ihrer Gruppe getrennt werden, beim Bergsteigen oder auf See verunglücken, Versorgungsengpässen, Naturkatastrophen oder gar terroristischen Anschlägen und Entführungen ausgesetzt sind (vgl. Volz, 2002), ist andererseits ein gewisses Survivalgrundwissen auch für "Normalbürger" wichtig, hilfreich und empfehlenswert.

Geschlecht, Alter und Herkunft der Teilnehmer sind dabei für Nehberg (1989) genauso unerheblich wie Hautfarbe, Religion oder Parteizugehörigkeit. Survival als der in jedem "Lebewesen steckende und durch das Training optimierte Drang, sich und seine Art zu erhalten" (S. 20), wirkt bei jedem, zumindest dann, wenn eine entsprechende Bereitschaft und Offenheit dafür besteht.

Das erste hauptsächliche Ziel dieser Arbeit besteht darin, ein integratives Survivaltraining zur Steigerung interner Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit zu entwickeln, das für einen heterogenen und unspezifischen Personenkreis und insbesondere auch für Menschen mit geringen Survivalvorerfahrungen geeignet und nützlich ist (vgl. 3.1.1.).

In Anlehnung an diese Aussagen und Überlegungen lassen sich bezogen auf die allgemein-biografischen und survival-spezifischen Teilnehmerdaten folgende Hypothesen ableiten:

Hypothese 1: Die Teilnehmer sind bezüglich ihrer allgemein-biografischen Daten wie Alter, Bildungsabschluss, Größe, Gewicht, Familienstand, Einkommen usw. heterogen und ein Querschnitt der Gesellschaft.

Hypothese 2: Die Teilnehmer sind bezüglich ihrer survival-spezifischen Daten wie Wissen über Bäume, Pflanzen und Tiere, Survivalvorerfahrungen, Mitgliedschaften usw. heterogen und unspezifisch.

3.2.1.2. Risikobereitschaft der Teilnehmer

Ohne die Bereitschaft, Risiken einzugehen, ist das Erleben, Durchleben und Bestehen von Abenteuern, Erlebnissen und Survivalsituationen nicht möglich.

Haverkamp (1997) bezeichnet Survivaltrainings auch als Improvisationstrainings, bei denen es nicht nur um Würmeressen geht, sondern darum, als Mitglied einer Gruppe in freier Natur Spaß zu haben und sich selbst und seine eigene Kreativität, Spontaneität und Flexibilität zu verbessern, Grenzen auszutesten und trotz allem Erfolgserlebnisse zu sammeln.

"Als Folge davon wirst du zu einem Improvisationstalent, zu einem Stehaufmännchen, zu einem intakten Lebewesen. Du wirst befreit vom üblichen Sicherheitsdenken und etwas risikofreudiger gemacht. Taten statt Warten" (Nehberg, 1989, S. 21).

Das dieser Untersuchung zugrunde liegende Survivaltraining ist so konzipiert, dass das Alter der Teilnehmer, deren Geschlecht oder deren körperliche Fitness bei der Teilnahme eine nur untergeordnete Rolle spielt. Auch werden weder spezielle Kenntnisse noch "abenteuerliches" Wissen benötigt. Das Anforderungs- und Gefahrenniveau der einzelnen Übungen ist gering. Selbst Anfänger und Ungeübte blamieren sich daher nicht (vgl. 4.1.2.1.).

In Anlehnung an diese Aussagen und Überlegungen lässt sich bezogen auf die Risikobereitschaft der Teilnehmer folgende Hypothese ableiten:

Hypothese 3: Der Vergleich der Risikobereitschaft der Teilnehmer mit der der Normstichprobe zeigt keine Unterschiede auf.

3.2.1.3. Lebenszufriedenheit der Teilnehmer

In Anlehnung an das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (2005a) besitzen die meisten Menschen eine Art Grundniveau der Zufriedenheit, um das herum ihre aktuelle Zufriedenheit in Abhängigkeit von Lebensumständen, Erfolgen und Belastungen schwankt. Diese Schwankungen sind jedoch von nur kurzer Dauer; sobald sich das Umfeld wieder beruhigt hat, pendelt zumeist auch die Lebenszufriedenheit auf ihr ursprüngliches Niveau zurück.

Nehberg (1997a) ergänzt die Wirkungen von Survivaltrainings dahingehend, dass die Teilnahme an Survivaltrainings Unabhängigkeit fördert, Selbstbewusstsein, Risikobereitschaft und Engagement steigert, aktiver, zufriedener, widerstandsfähiger und realistischer macht, neue Erfahrungen verschafft, Selbstverantwortlichkeit erhöht, und Perspektiven eröffnet.

Eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (2005b) hat zudem einen Zusammenhang zwischen Risikobereitschaft und Lebenszufriedenheit aufgezeigt: Menschen, die sich als risikofreudiger bezeichnen, sind mit ihrem Leben zufriedener.

In Anlehnung an diese Aussagen und Überlegungen sowie in Anlehnung an das bereits unter 3.2.1.2. Gesagte lassen sich bezogen auf die Lebenszufriedenheit der Teilnehmer folgende Hypothesen ableiten:

Hypothese 4: Der Vergleich der Lebenszufriedenheit der Teilnehmer mit der der Normstichprobe zeigt keine Unterschiede auf.

Hypothese 5: Bei risikofreudigen Teilnehmern lässt sich eine höhere Lebenszufriedenheit nachweisen als bei risikoscheuen Teilnehmern.

3.2.2. Trainingsbedingte Veränderungen

Die zweite Untersuchungsfrage bezieht sich auf den Aspekt, ob sich trainingsbedingt sowohl die internalen Kontrollüberzeugungen als auch die positive Befindlichkeit der Teilnehmer steigern lassen.

Die Beantwortung dieser Untersuchungsfrage erfolgt entlang der Themen "bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer", "generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer" und "Befindlichkeit der Teilnehmer".

3.2.2.1. Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer

Bedingt durch die für die meisten Teilnehmer zumindest anfänglich neue, unbekannte und kognitiv nur schlecht strukturierbare, "schwache" Trainingssituation, werden die Teilnehmer in ihrem Handeln zunächst von generalisierten handlungstheoretischen Persönlichkeitsvariablen geleitet (vgl. 2.2.6.7.).

Im Verlauf des Trainings und mit vermehrten situationsspezifischen Erfahrungen und Erkenntnissen treten diese generalisierten handlungstheoretischen Persönlichkeitsvariablen dann zunehmend zugunsten verstärkter situations- und handlungsspezifischer Erwartungen und Handlungsziele zurück (Ebene I). Ausschlaggebend hierfür ist die - durch subjektive Erfahrungen und Beobachtungen der Teilnehmer

bedingte - Veränderung der "schwachen" Trainingssituation in Richtung einer "stärkeren", d. h. für die Teilnehmer besser überschaubaren und strukturierbaren (vgl. 2.2.6.7.).

Die situationsspezifischen Erwartungen und Handlungsziele (Ebene I) werden in Abhängigkeit von Trainingsdauer und gesammelten Erfahrungen zunächst bereichsspezifisch (Ebene II) und danach bereichsübergreifend (Ebene III) generalisiert. Die Summe der auf Ebene III angesiedelten, bereichsübergreifenden Generalisierungen schließlich bildet das gesamte System handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen und damit die umfassende, nunmehr aktualisierte Persönlichkeit ab (Ebene IV; vgl. 2.2.6.7.).

In Anlehnung an diese Aussagen und Überlegungen lassen sich bezogen auf die bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer folgende Hypothesen ableiten:

Hypothese 6: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen auf (Wartekontrollgruppe).

Hypothese 7: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

Hypothese 8: Die externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer erfahren keine bzw. eine nur geringfügige Veränderung (Verringerung), weil bei Teamarbeiten immer auch wechselseitige Abhängigkeiten sowie Gefühle des Aufeinander-angewiesen-Seins erfahrbar werden und erlebnisreiche Situationen generell ein gewisses und unbeeinflussbares Restrisiko beinhalten.

Hypothese 9: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

Hypothese 10: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer sind nach dem 3-Tage-Training größer als nach dem 2-Tage-Training.

3.2.2.2. Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Vertrauen generalisierten Situations-Ereignis-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass das Erreichen erwünschter bzw. die Verhinderung unerwünschter Ereignisse sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen in erster Linie durch eigenes Zutun, eigenes Engagement und eigene Verantwortungsbereitschaft bewirkt wird (vgl. 2.2.6.1).

Ausschlaggebend hierfür sind insbesondere die situationsspezifisch gesammelten Trainingserfahrungen und -einsichten, die sich mit dem Trainingsmotto "Smile & Survive" (= "Seine Möglichkeiten im Leben entdecken" bzw. "Seine Möglichkeiten im Leben erweitern" & "Sich unaufhörlich Richtung Verwirklichung individueller Visionen entwickeln"; vgl. 4.2.2.4. und 4.2.3.4.) sowie mit den Fragen "Wer, wenn nicht ich?" und "Wann, wenn nicht jetzt?" zusammenfassen lassen (vgl. 2.2.6.1.).

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Selbstkonzept eigener Fähigkeiten generalisierten Situations-Handlungs-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen immer zumindest eine Handlungsmöglichkeit zur Erreichung erwünschter bzw. zur Verhinderung unerwünschter Ergebnisse zur Verfügung zu haben (vgl. 2.2.6.2.).

Ausschlaggebend hierfür sind insbesondere die im Rahmen des Survivaltrainings vermittelten und eingeübten "Tricks" und Techniken, die handlungsorientierte Wissensvermittlung, die Improvisationsschulung sowie das Fokussieren auf die Frage "Was kann ich wie tun?" (vgl. 2.2.6.2.).

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zu Kontrollüberzeugungen generalisierten Handlungs-Ergebnis-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, durch ihre Handlungen sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen erwünschte Ergebnisse selbst erreichen bzw. unerwünschte Ergebnisse selbst verhindern zu können (vgl. 2.2.6.3.).

Ausschlaggebend hierfür sind insbesondere die im Verlauf des Survivaltrainings gesammelten Kompetenz- und Erfolgserlebnisse sowie die Erkenntnis, sogar in ungewohnten und herausfordernden Situationen handlungsfähig, Einfluss nehmend und erfolgreich sein (und bleiben) zu können (vgl. 2.2.6.3.).

In Anlehnung an diese Aussagen und Überlegungen lassen sich bezogen auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer folgende Hypothesen ableiten:

Hypothese 11: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen auf (Wartekontrollgruppe).

Hypothese 12: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

Hypothese 13: Die externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen erfahren keine bzw. eine nur geringfügige Veränderung (Verringerung), weil bei Teamarbeiten immer auch wechselseitige Abhängigkeiten sowie Gefühle des Aufeinander-angewiesen-Seins erfahrbar werden und erlebnisreiche Situationen generell ein gewisses und unbeeinflussbares Restrisiko beinhalten.

Hypothese 14: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

Hypothese 15: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer sind in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen bei den generalisierten Kontrollüberzeugungen geringer als bei den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit.

Hypothese 16: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer sind nach dem 3-Tage-Training größer als nach dem 2-Tage-Training.

3.2.2.3. Befindlichkeit der Teilnehmer

Das Erleben und Bestehen von Abenteuern führt zu intensiven, einmaligen und vielleicht sogar rauschhaften Erfahrungen, die sich durch eine emotionale Bewertung auszeichnen, die über eine rein rationale Durchdringung der Situation hinausgeht und somit auch auf einer affektiven Ebene elementar zu berühren vermag (Balz, 1993).

Im und nach dem Tun fühlt man sich besser als vorher ohne die Tätigkeit (Befindlichkeitssteigerung). Das ist ähnlich einem psychischen Reinigungseffekt. Die Person wird durch tätigkeitsbezogene Hand-

lungsanreize erregt bzw. angeregt, es kommt zu einer Aktivierung und Vitalisierung des Organismus und damit einhergehend zum Erleben größerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit (Balz, 1993).

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Konzeptualisierungsniveau generalisierten Ergebnis- und Ereignis-Folge-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen eigenes, beherztes und zielstrebiges Handeln überwiegend von positiven sowie eigenes, vermeidendes und unentschiedenes Verhalten überwiegend von negativen Konsequenzen und Empfindungen gefolgt wird (vgl. 2.2.6.4.).

Ausschlaggebend hierfür ist insbesondere die trainingsbedingte Erfahrung, für Engagement, Zielstrebigkeit und Erfolg überwiegend mit Lob, Anerkennung und positiver Befindlichkeit belohnt zu werden und gleichzeitig situations-, lebens- oder alltagsverbessernd wirksam sein zu können (vgl. 2.2.6.4.).

In Anlehnung an diese Aussagen und Überlegungen lassen sich bezogen auf die Befindlichkeit der Teilnehmer folgende Hypothesen ableiten:

Hypothese 17: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der Befindlichkeit auf (Wartekontrollgruppe).

Hypothese 18: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der positiven Befindlichkeit sowie zu einer trainingsbedingten Verringerung der negativen Befindlichkeit der Teilnehmer.

Hypothese 19: Die trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

Hypothese 20: Die trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer sind nach dem 3-Tage-Training größer als nach dem 2-Tage-Training.

3.2.3. Wirkfaktoren beim Survivaltraining

Die dritte Untersuchungsfrage bezieht sich auf den Aspekt, welche Faktoren im Einzelnen für die trainingsbedingt erzielten Effekte verantwortlich sind. Eine Kenntnis dieser Wirkfaktoren ermöglicht sowohl ein besseres Verständnis der trainingsbedingt erzielten Effekte als auch eine zukünftig noch zielgerichtetere Trainingskonzeption.

3.2.3.1. Wirkfaktoren

Haverkamp (1997) führt die vielfältigen Wirkungen und Effekte von Survivaltrainings insbesondere auf den "Gruppeneffekt" zurück (man gibt nicht so schnell auf, wenn andere eine Übung bereits geschafft haben; es entsteht ein gewisser Gruppenzwang für "Zögerer").

Aber auch das Sammeln von Erfolgserlebnissen, die Übungen und die individuelle Betreuung, das Gelände, das Lagerfeuer und die Kletterübungen, das Schlachten, Zubereiten und Verzehren eines vorher lebendigen Tieres, das Erkennen, dass das alles ein natürlicher Ablauf ist, das in freier Natur auf dem Boden oder in Hängematten Schlafen, das Angeln und das Gefühl, wenn ein Fisch anbeißt, wenn man ihn 'rauszieht, tötet und ausnimmt sowie das Gefühl, im Kanu sitzend von Punkt A nach B zu kommen, sind nach Haverkamp (1997) bedeutsame Wirkfaktoren.

Nehberg (1997a) nennt als Wirkfaktoren den Trainer, die Gruppe und ihre Dynamik, das Draußensein, die Übungen, das Bedürfnis, selbst etwas zu tun, das Gemeinschaftsgefühl im Sinne von gemeinsam ankommen sowie das Zurückfinden zu Urinstinkten.

Verglichen mit der Konzeption "klassischer" Survivaltrainings, die im Regelfall auf nur einem, häufig weit entfernt und abseits gelegenen Gelände, angeleitet von nur ein oder zwei Trainern, über einen Zeitraum mehrerer Tage und Nächte hinweg, mit eindeutig survival-spezifischem Schwerpunkt und unter Inkaufnahme eines gewöhnlich hohen finanziellen und organisatorischen Aufwands aufseiten der Teilnehmer durchgeführt werden (vgl. Belz, 2005; Hartmann, 2004; Haverkamp, 1996; Nehberg, 1997b; Unger, 2005) weist die Konzeption des dieser Untersuchung zugrunde liegenden Survivaltrainings verschiedene psychologische und organisatorische Änderungen und Neuerungen auf (vgl. 4.1.).

Zu diesen Änderungen und Neuerungen gehören u. a. die Aufnahme psychologischer Themen und Übungen, die Integration von Transfergedanken, das Aufteilen des Trainings in zweistündige Trainingsblöcke, das Durchführen des Trainings mithilfe lokaler, kostenlos arbeitender, unspezialisierter

Trainer und Cotrainer, ein jeweils zweistündiges Wechseln der Trainer und Cotrainer, dass das Nutzen von Trainingsorten "vor der Haustür" in Braunschweig, ein Festsetzen der Trainingsdauer auf zwei bzw. drei Tage sowie ein Durchführen des Trainings ausschließlich von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr (vgl. 4.1. ff).

Zur Evaluierung des Einflusses der Wirkfaktoren "Trainingsblöcke" (Knoten, Erste Hilfe, Selbstverteidigung, Hindernisüberwindung usw.) und "Trainingsblockfaktoren" (Trainer, Übungen, Atmosphäre, Temperatur, Wetter, Teilnehmer usw.) wird im Rahmen von Verlaufsmessungen der vom Verfasser entwickelte Fragebogen 13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock eingesetzt (vgl. 6.2.8.).

Zur Evaluierung der durch die Teilnahme an den verschiedenen Trainingsblöcken bewirkten Beanspruchung der Teilnehmer wird im Rahmen einer Verlaufsmessung der Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung KAB (Müller und Basler, 1993) eingesetzt (vgl. 6.2.7.).

Der KAB besteht aus sechs bipolar angeordneten positiven und negativen Adjektiven (im Rahmen dieser Untersuchung "Beanspruchungsfaktoren" genannt), die eine sechsstufige Rangskala begrenzen (jetzt fühle ich mich: "angespannt / gelassen", "beklommen / gelöst", "unbekümmert / besorgt", "unruhig / entspannt", "skeptisch / vertrauensvoll", "behaglich / unwohl") (vgl. 6.2.7.).

In Anlehnung an diese Aussagen und Überlegungen lassen sich bezogen auf die Wirkfaktoren beim Survivaltraining folgende Hypothesen ableiten:

1) Trainingsblöcke

Hypothese 21: Die trainingsbedingten Veränderungen der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Trainingsblöcke "Knoten", "Erste Hilfe", "Selbstverteidigung", "Hindernisüberwindung", "Feuer", "Wasser", "Ernährung", "Smile", "Fitness", "Entspannung", "Rallye" und "Survive" bewirkt.

Hypothese 22: Die trainingsbedingten Veränderungen der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Trainingsblöcke "Knoten", "Erste Hilfe", "Selbstverteidigung", "Hindernisüberwindung", "Feuer", "Wasser", "Ernährung", "Smile", "Fitness", "Entspannung", "Rallye" und "Survive" bewirkt.

Hypothese 23: Die trainingsbedingten Veränderungen der *Befindlichkeit* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit werden durch die Trainingsblöcke "Knoten", "Erste Hilfe", "Selbstverteidigung", "Hindernisüberwindung", "Feuer", "Wasser", "Ernährung", "Smile", "Fitness", "Entspannung", "Rallye" und "Survive" bewirkt.

2) Trainingsblockfaktoren

Hypothese 24: Die trainingsbedingten Veränderungen der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Trainingsblockfaktoren "Atmosphäre", "Informationen", "Selbsteinschätzung", "Teilnehmer", "Temperatur", "Trainer", "Trainingsblock", "Übungen", "Wetter", "Selbstbeurteilung" und "Gesamt" bewirkt.

Hypothese 25: Die trainingsbedingten Veränderungen der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Trainingsblockfaktoren "Atmosphäre", "Informationen", "Selbsteinschätzung", "Teilnehmer", "Temperatur", "Trainer", "Trainingsblock", "Übungen", "Wetter", "Selbstbeurteilung" und "Gesamt" bewirkt.

Hypothese 26: Die trainingsbedingten Veränderungen der *Befindlichkeit* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit werden durch die Trainingsblockfaktoren "Atmosphäre", "Informationen", "Selbsteinschätzung", "Teilnehmer", "Temperatur", "Trainer", "Trainingsblock", "Übungen", "Wetter", "Selbstbeurteilung" und "Gesamt" bewirkt.

3) Beanspruchungsfaktoren

Hypothese 27: Die trainingsbedingten Veränderungen der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Beanspruchungsfaktoren "angespannt / gelassen", "behaglich / unwohl", "besorgt / unbekümmert", "entspannt / unruhig", "gelöst / beklommen", "skeptisch / vertrauensvoll" und "gesamt" bewirkt.

Hypothese 28: Die trainingsbedingten Veränderungen der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Beanspruchungsfaktoren "angespannt / gelassen", "behaglich / unwohl", "besorgt / unbekümmert", "entspannt / unruhig", "gelöst / beklommen", "skeptisch / vertrauensvoll" und "gesamt" bewirkt.

Hypothese 29: Die trainingsbedingten Veränderungen der *Befindlichkeit* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit werden durch die Beanspruchungsfaktoren "angespannt / gelassen", "behaglich / unwohl", "besorgt / unbekümmert", "entspannt / unruhig", "gelöst / beklommen", "skeptisch / vertrauensvoll" und "gesamt" bewirkt.

4) Geschlechtsspezifische Einflüsse

Hypothese 30: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen treten keine geschlechtsspezifischen Einflüsse auf.

Hypothese 31: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen treten keine geschlechtsspezifischen Einflüsse auf.

Hypothese 32: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der *Befindlichkeit* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit treten keine geschlechtsspezifischen Einflüsse auf.

5) Altersspezifische Einflüsse

Hypothese 33: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen treten keine altersspezifischen Einflüsse auf.

Hypothese 34: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen treten keine altersspezifischen Einflüsse auf.

Hypothese 35: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der *Befindlichkeit* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit treten keine altersspezifischen Einflüsse auf.

3.2.4. Bewertungen durch die Teilnehmer

Die vierte Untersuchungsfrage bezieht sich auf den Aspekt, wie die Teilnehmer eine Woche nach Trainingsende die Wirksamkeit des Survivaltrainings sowie zwei Wochen nach Trainingsende verschiedene inhaltliche, organisatorische und untersuchungsspezifische Aspekte bewerten. Eine Kenntnis dieser individuellen Bewertungen durch die Teilnehmer ermöglicht sowohl ein besseres Verständnis der trainingsbedingt erzielten Effekte als auch eine zukünftig noch zielgerichtete Trainingskonzeption.

3.2.4.1. Veränderung des Erlebens und Verhaltens sowie Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungsspezifischer Aspekte

Das Erleben und Wahrnehmen von Erlebnissen ist ein sehr subjektiver Prozess und variiert von Mensch zu Mensch. Was für den einen bereits ein spannendes Erlebnis ist, ist für einen anderen noch etwas ganz Alltägliches. Bei dieser Einschätzung spielen soziale Herkunft, Lebenshintergrund und persönliche Biografie eine wichtige Rolle (Balz, 1993).

Ein Ziel bei der Trainingsentwicklung ist es, mithilfe eines ungefährlichen, inhaltlich und konzeptionell neuartigen, klassische Survivalelemente, psychologische Trainingsblöcke, Transfergedanken und organisatorische Änderungen und Neuerungen integrierenden Survivaltrainings gezielt Einzelpersonen zu entwickeln und deren interne Kontrollüberzeugungen sowie deren positive Befindlichkeit zu steigern (vgl. 4.1.1.1.).

Das Telefoninterview folgt dem Gedanken, jeden Trainingsteilnehmer als individuellen "Experten" zu betrachten, der authentisch und "aus erster Hand" das Training sowie dessen Stärken, Schwächen und Wirkungen einschätzen, würdigen und erläutern kann (vgl. 6.2.10).

In Anlehnung an diese Aussagen und Überlegungen lassen sich bezogen auf die Bewertungen durch die Teilnehmer folgende Hypothesen ableiten:

Hypothese 36: Trainingsbedingt kommt es zu einer von den Teilnehmern subjektiv empfundenen Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens in Richtung vermehrter Entspannung, Gelassenheit und vermehrtem Optimismus.

Hypothese 37: Zwei Wochen nach Trainingsende bewerten die Teilnehmer die Mehrzahl der zu beurteilenden inhaltlichen, organisatorischen und untersuchungsspezifischen Aspekte positiv mit (Schul-) Noten zwischen "sehr gut" und "gut".

4. Entwicklung des Survivaltrainings

Die Entwicklung des dieser Untersuchung zugrunde liegenden, integrativen Survivaltrainings zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit stellt das erste hauptsächliche Ziel dieser Untersuchung dar. Im Folgenden werden die konzeptionellen Grundlagen der Trainingsentwicklung, die Entwicklung der einzelnen Trainingsblöcke sowie die Trainingsgrundsätze und Trainingsregeln mit Bezug auf die unter 3.2. ff. genannten Untersuchungsfragen hergeleitet, beschrieben und begründet.

4.1. Konzeptionelle Grundlagen

Verglichen mit der Konzeption "klassischer" Survivaltrainings, die im Regelfall auf nur einem, häufig weit entfernt und abseits gelegenen Gelände, angeleitet von nur ein oder zwei Trainern, über einen Zeitraum mehrerer Tage und Nächte hinweg, mit eindeutig survival-spezifischem Schwerpunkt und unter Inkaufnahme eines gewöhnlich hohen finanziellen und organisatorischen Aufwands aufseiten der Teilnehmer durchgeführt werden (vgl. Belz, 2005; Hartmann, 2004; Haverkamp, 1996; Nehberg, 1997b; Unger, 2005), weist die Konzeption des dieser Untersuchung zugrunde liegenden Survivaltrainings verschiedene psychologische und organisatorische Änderungen und Neuerungen auf.

Diese psychologischen und organisatorischen Änderungen und Neuerungen werden im Folgenden entlang der entsprechenden Themen hergeleitet, beschrieben und begründet. Tabelle 3 gibt zuvor eine Übersicht über die einzelnen Änderungen und Neuerungen.

4.1.1. Psychologische Änderungen und Neuerungen

4.1.1.1. Integration psychologischer Trainingsblöcke

Ein Ziel bei der Trainingsentwicklung ist es, mithilfe eines ungefährlichen, inhaltlich und konzeptionell neuartigen, klassische Survivalelemente, psychologische Trainingsblöcke, Transfergedanken und organisatorische Änderungen und Neuerungen integrierenden Survivaltrainings gezielt Einzelpersonen zu entwickeln und deren interne Kontrollüberzeugungen sowie deren positive Befindlichkeit zu steigern.

Tab. 3: Psychologische und organisatorische Änderungen und Neuerungen beim zugrunde liegenden Survivaltraining

I) Psychologische Änderungen und Neuerungen

- 1) Integration psychologischer Trainingsblöcke
- 2) Integration von Transfergedanken

II) Organisatorische Änderungen und Neuerungen

- 1) Aufteilen des Survivaltrainings in zweistündige Trainingsblöcke
- 2) jeweils zweistündiges Wechseln der Trainingsblöcke
- 3) Durchführen des Survivaltrainings mithilfe lokaler, kostenlos arbeitender, unspezialisierter Trainer und Cotrainer
- 4) jeweils zweistündiges Wechseln der Trainer und Cotrainer
- 5) Nutzen von Trainingsorten "vor der Haustür" (in Braunschweig)
- 6) Auswählen öffentlich zugänglicher Parkanlagen als Trainingsorte
- 7) tägliches Wechseln der Trainingsorte
- 8) Festsetzen der Trainingsdauer auf acht Stunden täglich
- 9) Durchführen des Survivaltrainings von 09:00 bis 17:00 Uhr
- 10) Durchführen des Survivaltrainings an Samstagen und Sonntagen
- 11) Festsetzen der Trainingsdauer auf zwei Tage bzw. auf zwei Tage plus einen weiteren, eine knappe Woche später stattfindenden dritten Tag
- 12) durchgängiges Begleiten des Survivaltrainings durch Cotrainer

"Klassische" Survivaltrainings sind zur Erreichung dieses Ziels grundsätzlich zwar auch geeignet. Die durch klassische Survivaltrainings erzielten, nachweisbaren Effekte sind insgesamt jedoch eher gering bzw. von nur tendenzieller Natur (vgl. Queitsch, 1997).

Zur Lösung dieses Problems bzw. um bei geringem Zeit-, Finanz- und Organisationsaufwand aufseiten der Teilnehmer mindestens gleich starke Effekte zu erzielen wie mithilfe "klassischer" Survivaltrainings, werden im Rahmen dieser Untersuchung zwei rein psychologische Trainingsblöcke ins Survivaltraining integriert. Zweck dieser psychologischen Trainingsblöcke ist es, das vergangene Training zusammenzufassen und durch emotional berührende, zur Selbstreflexion und zum zielgerichteten Handeln anregende Informationen und Übungen den Trainingstag bzw. das gesamte Training abzuschließen.

Die "klassischen", survival-spezifischen Übungen und Informationen werden dadurch nicht mehr - wie normalerweise - isoliert für sich allein durchlaufen, sondern bilden im Zusammenhang mit den psychologischen Übungen, Reflexionen und Informationen ein nunmehr integratives, zielgerichtetes und ganzheitliches Programm zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit.

Bedingt durch den Fokus auf psychologische, das eigene Denken, Handeln und Leben betreffende Übungen, Reflexionen und Informationen, werden - in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen - verstärkt Generalisierungen der situationsspezifischen Erwartungen und Bewertungen initiiert und gefördert. Diese verstärkten Generalisierungen bewirken bei den Teilnehmern eine verbesserte Persönlichkeit sowie eine verbesserte Befindlichkeit, was sich nach Trainingsende in entsprechenden Messergebnissen widerspiegeln dürfte.

4.1.1.2. Integration von Transfergedanken

Die Integration von der Persönlichkeit sowie die Befindlichkeit der Teilnehmer betreffenden Transfergedanken ins Survivaltraining stellt die Fortführung bzw. Ergänzung des bereits unter 4.1.1.1. Gesagten dar.

Ebenso wie die Integration psychologischer Trainingsblöcke trägt auch die Integration von Transfergedanken dazu bei, bei geringem Zeit-, Finanz- und Organisationsaufwand aufseiten der Teilnehmer mindestens gleichstarke Effekte zu erzielen wie mithilfe "klassischer" Survivaltrainings. Auch werden durch die Integration von Transfergedanken in Anlehnung an das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) verstärkt Generalisierungen der situationsspezifischen Erwartungen und Bewertungen in Richtung Vertrauen, Selbstkonzept, Kontrollüberzeugungen, Konzeptualisierungsniveau, Wertorientierungen und Lebenszielen initiiert und gefördert.

Ermöglicht werden diese Effekte und Wirkungen durch den Transfer der spezifischen Survivalsituation und der mit ihr verknüpften Erfahrungen und Erkenntnisse in den beruflichen und privaten Alltag. Die Teilnehmer erkennen und glauben dadurch zunehmend, dass es nicht nur in der gegebenen Survivalsituation, sondern in vielen anderen Situationen auch überwiegend möglich, hilfreich und befindlichkeitsverbessernd ist, durch eigene Handlungen erwünschte Ergebnisse zu erreichen bzw. unerwünschte Ergebnisse zu verhindern (vgl. 2.2.6.5.).

Außerdem erkennen und glauben die Teilnehmer dadurch zunehmend, dass es sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen erstrebenswert, hilfreich und lohnend ist, durch eigene, zielstrebige Handlungen erwünschte Ergebnisse zu erreichen bzw. unerwünschte Ergebnisse zu vermeiden und dafür mit Anerkennung, Lob und positivem Befinden belohnt zu werden (vgl. 2.2.6.6.).

Darüber hinaus erhöhen sowohl die psychologischen Trainingsblöcke als auch die Transfergedanken den Teilnahmeanreiz auch bei jenen Interessierten, die einfach mal "rauskommen", aus dem Alltag "ausbrechen", Leute treffen, sich und die eigenen Möglichkeiten verbessern, erfolgreicher und selbstsicherer werden, Energie tanken und persönlich wachsen möchten.

Abschließend hilft insbesondere die Verknüpfung der Bereiche "Survival" und "Psychologie" die These zu überprüfen, dass mithilfe "klassischer" Survivalelemente erzielbare Trainingseffekte auf Kontrollüberzeugungen und Befindlichkeit der Teilnehmer durch emotional berührende, zur Selbstreflexion und zum zielgerichteten Handeln anregende, psychologische Informationen und Übungen sowie durch thematisch Bezug nehmende Transfergedanken gesteigert und in ihrer Beständigkeit verbessert werden können.

4.1.2. Organisatorische Änderungen und Neuerungen

Neben den psychologischen Änderungen und Neuerungen weist das dieser Untersuchung zugrunde liegende Survivaltraining auch verschiedene organisatorische Änderungen und Neuerungen auf. Diese organisatorischen Änderungen und Neuerungen werden nachfolgend entlang der Themen "Zielgruppe", "Trainer und Cotrainer", "Trainingsorte 'vor der Haustür'", "Trainingszeiten und Trainingsdauer" und "2-Stunden-Trainingsblöcke" hergeleitet, beschrieben und begründet.

Die dabei genutzte, "zusammenfassende" Vorgehensweise bzw. Darstellungsform weicht zwar von der separaten Einzeldarstellung in Tab. 3 (vgl. 4.1.1.1.) ab, ermöglicht im Gegensatz zu dieser separaten Einzeldarstellung jedoch ein besseres Aufzeigen von Aspektverflechtungen sowie eine Vermeidung inhaltlicher Wiederholungen.

4.1.2.1. Zielgruppe

Ein Ziel der Trainingsentwicklung ist es, die Trainingsteilnahme einem heterogenen und unspezifischen Personenkreis und insbesondere auch Menschen mit geringen Survivalvorerfahrungen und geringem Zeit- und / oder Finanzbudget zu ermöglichen.

Das Survivaltraining ist daher so konzipiert, das es von nahezu allen Interessierten ab einem Alter von 18 Jahren durchlaufen werden kann. Die Alterseinschränkung ist notwendig, da die Trainingsteilnahme zum einen auf eigene Gefahr erfolgt und eine entsprechende "Eigenverantwortungserklärung" unterschrieben werden soll. Zum anderen erscheint die Trainingsteilnahme aufgrund der psychologischen Inhalte und der überwiegend die Alltagserfahrungen von Erwachsenen fokussierenden Transfergedanken für Jugendliche und Kinder nur bedingt geeignet.

Davon abgesehen spielen das Alter, das Geschlecht oder die körperliche Fitness der Teilnehmer eine nur untergeordnete Rolle. Auch werden weder spezielle Kenntnisse noch "abenteuerliches" Wissen benötigt. Das Anforderungs- und Gefahrenniveau der einzelnen Übungen ist gering. Selbst Anfänger und Ungeübte blamieren sich daher nicht.

Die Trainingsorte "vor der Haustür", die besonderen Trainingszeiten, die kurze Trainingsdauer sowie die Durchführung des Trainings am Wochenende reduzieren Organisations-, Fahr- und Finanzaufwand aufseiten der Teilnehmer und ermöglichen so auch jenen Interessierten eine Teilnahme, die aus organisatorischen und / oder privaten Gründen (z. B. Eltern mit Kleinkindern) nur jeweils einige Stunden täglich aus ihrem normalen Alltag "ausbrechen" wollen oder können.

Dem häufig genannten Vorurteil, Survivaltrainings seien harte militärische Ausbildungen inklusive unangenehmer Ekelüberwindungsübungen, wird durch die Betonung der die Trainingsatmosphäre beschreibenden Aspekte "Abenteuer", "Spaß" und "Selbsterfahrung" (vgl. A 1 ff.) sowie durch den Umstand begegnet, dass weder Würmer gegessen noch Tiere getötet werden.

Insbesondere letztere Tatsache reduziert bei Skeptikern und Ängstlichen die Hemmschwelle zur Teilnahme und weist zudem darauf hin, dass es sich bei dem Survivaltraining um ein ungefährliches "Anfängertraining" handelt.

4.1.2.2. Trainer und Cotrainer

Im Regelfall werden Survivaltrainings von jeweils ein oder zwei Survivalspezialisten als Trainer angeleitet bzw. durchgeführt. Die vielfach genannte Begründung dafür lautet, dass gerade die Erfahrung und die Qualifizierung der Trainer für den Erfolg und das Gelingen der Trainingsmaßnahmen von entscheidender Bedeutung sind (vgl. Haverkamp, 1997; Nehberg, 1997a; Volz, 2002).

Spezialisierte Survivaltrainer verlangen gewöhnlich jedoch hohe Honorare für ihre Tätigkeit. Zudem erschweren durchgängig gleiche Trainer bei einer Trainingsevaluierung die angemessene Kontrolle und Bestimmung des potenziellen Wirkfaktoreinflusses "Trainer".

Der Umstand, dass es sich bei dem dieser Untersuchung zugrunde liegenden Survivaltraining um ein "Anfängertraining" handelt, legt jedoch die Vermutung nahe, dass das Erzielen nachweislicher Trainingseffekte aufseiten der Teilnehmer auch durch den Einsatz lokaler, kostenlos arbeitender, unspezialisierter Trainer und Cotrainer ermöglicht werden könnte.

Zur Überprüfung dieser Annahme werden bei der Trainingsdurchführung in Anlehnung an die zweistündig wechselnden Trainingsblöcke verschiedene, ebenfalls zweistündig wechselnde, regional ansässige, kostenlos arbeitende, unspezialisierte Trainer und Cotrainer eingesetzt. Diese verschiedenen, jeweils zweistündig wechselnden Trainer und Cotrainer gleichen den potenziellen Wirkfaktoreinfluss "Trainer" aus und erlauben zudem einen Vergleich der einzelnen Trainereinflüsse miteinander.

Um diesen Vergleich der einzelnen Trainereinflüsse anstellen zu können, werden nach jedem Trainingsblock mithilfe eines vom Verfasser entwickelten Fragebogens (vgl. 6.2.8.) entsprechende Bewertungen durch die Teilnehmer erhoben.

Die Aufgabe der verschiedenen Trainer besteht in erster Linie darin, ihre jeweiligen Trainingsblöcke planmäßig und sicher durchzuführen. Die Cotrainer sind dafür verantwortlich, die Trainer bei deren Arbeit zu unterstützen, Kontakte zwischen Teilnehmern, zwischen Teilnehmern und Trainern sowie zu Neugierigen und Schaulustigen zu verbessern, flexible Unterstützungs-, Hilfestellungs- und Betreuungsmaßnahmen durchzuführen sowie die Beachtung und Durchführung untersuchungsrelevanter Aspekte und Aufgaben sicherzustellen.

4.1.2.3. Trainingsorte "vor der Haustür"

"Klassische" Survivaltrainings werden gewöhnlich an einsamen, spezifischen, der Öffentlichkeit nicht zugänglichen Orten und Plätzen, am Rande oder außerhalb der Zivilisation, durchgeführt. Ziel dieser Praktik ist es, Ernst- und Notfälle glaubwürdiger zu simulieren, die Teilnehmer stärker herauszufordern und zu motivieren und zudem durch entsprechende, nur einmalig notwendige Vorbereitungen am Trainingsort, Logistik- und Materialprobleme aufseiten des "Veranstalters" zu minimieren.

Das Verlagern der im Rahmen dieser Untersuchung genutzten Trainingsorte in öffentliche, "vor der Haustür" gelegene Parkanlagen direkt in Braunschweig, stellt diese obige Vorgehensweise in Frage und soll zeigen, dass erfolgreiche Trainingsmaßnahmen auch integriert ins Alltagsgeschehen, ohne Ausgrenzung und "Geheimnistuerei", ohne Nachteile für Zuschauer, Natur und Umwelt und für jedermann gut sicht- und beobachtbar durchgeführt werden können.

Zur Reduzierung von Eintönigkeit und Langeweile, wie sie dem Verfasser von Teilnehmern "klassischer" Survivaltrainings wiederholt berichtet wurden, zur Kontrolle des potenziellen Wirkfaktoreinflusses "Trainingsorte" und um zu zeigen, dass gute Trainingseffekte an vielerlei unspezifischen Trainingsorten erzielt werden können, werden die Trainingsorte zudem täglich gewechselt.

Darüber hinaus reduzieren die Trainingsorte "vor der Haustür" (ebenfalls) den Fahr-, Organisations-, Zeit- und Finanzaufwand aufseiten der Teilnehmer, was, wie bereits beschrieben, im Sinne dieser Untersuchung erstrebenswert und beabsichtigt ist.

4.1.2.4. Trainingszeiten und Trainingsdauer

Trainingszeiten und Trainingsdauer "klassischer" Survivaltrainings variieren in Abhängigkeit von deren Zielsetzung und Zielgruppe gewöhnlich erheblich (vgl. Achillea, 2004; Zwerger & Raab, 2001). Besonders häufig wurden und werden jedoch Wochenendtrainings angeboten.

Wochenendtrainings beginnen gewöhnlich Freitagnachmittag und enden Sonntagnachmittag (vgl. Haverkamp, 1996; Nehberg, 1997b; Queitsch, 1997). Die Teilnehmer sind während dieser Zeit durchgängig in Trainingsaktivitäten involviert und müssen auch beide Nächte unter Survivalbedingungen im Freien verbringen.

Die Evaluierung eines solchen Wochenendtrainings (vgl. Queitsch, 1997) und eigene Erfahrungen haben gezeigt, dass insbesondere das ungewohnte und unzureichende Schlafen im Freien für die Teilnehmer eine nicht unerhebliche Belastung darstellt. Diese Belastung spiegelt sich bei Trainingsende in entsprechend "verhaltenen" Befindlichkeitswerten wider.

Um solchen trainingsbedingten Erschöpfungs- und Belastungssymptomen bei den Teilnehmern vorzubeugen, wird das dieser Untersuchung zugrunde liegende Survivaltraining ausschließlich tagsüber, in der Zeit von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr, durchgeführt. Ein Übernachten im Rahmen des Survivaltrainings entfällt somit.

Diese besondere Vorgehensweise ermöglicht den Teilnehmern, sowohl ausreichend und erholsam in gewohnter, häuslicher Umgebung zu schlafen als auch das Erlebte des Tages in Ruhe in sich aufnehmen, verarbeiten und motiviert, ausgeruht und aufnahmebereit in den nächsten Trainingstag starten zu können.

Zudem bietet die begrenzte Trainingsdauer von täglich acht Stunden - in Ergänzung zu den bereits unter 4.1.2.1. und 4.1.2.3. genannten Aspekten - ebenfalls auch jenen Interessierten die Möglichkeit einer Teilnahme, die aus organisatorischen und / oder privaten Gründen nur jeweils einige Stunden täglich aus ihrem normalen Alltag "ausbrechen" wollen oder können.

Letzteres gilt insbesondere auch für die Entscheidung, das Training nur an Samstagen und Sonntagen durchzuführen; eine Teilnahme am Wochenende erfordert von den meisten Teilnehmern weder ein Verbrauchen von Urlaubstagen noch ein Inkaufnehmen größerer Planungsaktivitäten.

Die unterschiedliche Trainingsdauer von zwei bzw. drei Tagen schließlich ermöglicht das Untersuchen des potenziellen Wirkfaktoreinflusses "Trainingsdauer".

4.1.2.5. 2-Stunden-Trainingsblöcke

Im Verlauf "klassischer" Survivaltrainings werden die verschiedenen, zu vermittelnden Inhalte in Abhängigkeit von Witterung, Gruppendynamik, Kenntnisstand der Teilnehmer und organisatorischen Notwendigkeiten gewöhnlich jeweils unterschiedlich lange und unterschiedlich ausführlich behandelt (vgl. Queitsch, 1997).

Darüber hinaus müssen die Teilnehmer "klassischer" Survivaltrainings gewöhnlich viele zusätzliche, auch in realen Notsituationen erforderliche Tätigkeiten wie Lagerbau, Holzsuche, Holzvorbereitung, Nahrungssuche, Jagen, Schlachten, Trinkwasserbeschaffung usw. erlernen und selbst ausführen (vgl. Nehberg, 1989; Niklas, 1997; Queitsch, 1997).

In Abgrenzung zu dieser Vorgehensweise ist das dieser Untersuchung zugrunde liegende Survivaltraining in zweistündig wechselnde Trainingsblöcke unterteilt. Der jeweils zweistündige Wechsel dieser Trainingsblöcke ermöglicht eine hohe Vergleichbarkeit der einzelnen Trainingsblöcke miteinander, eine inhaltliche Beschränkung auf Wesentliches, einen dynamischen Trainingsverlauf sowie die Aufrechterhaltung von Motivation und Interesse aufseiten der Trainingsteilnehmer.

Diese Effekte werden durch die ebenfalls zweistündig wechselnden Trainer und Cotrainer, durch die von Trainern und Cotrainern vorbereiteten Trainingsorte, durch das Bereitstellen von Nahrung und Getränken sowie durch den Verzicht auf trainingsbedingtes, gemeinsames Übernachten zusätzlich gefördert.

Abschließend ermöglicht das Konzept der zweistündig wechselnden Trainingsblöcke auch das Untersuchen des potenziellen Wirkfaktoreinflusses "Trainingsblöcke".

4.2. Entwicklung der Trainingsblöcke

Im Folgenden werden die einzelnen Trainingsblöcke, deren Inhalte, relevante trainingspezifische Aspekte, die zugehörigen Transfergedanken sowie die trainingsblockzusammenfassenden Mottos unter Berücksichtigung spezifischer Literatur und eigener Überlegungen hergeleitet, entwickelt und der Durchführungsreihenfolge nach entlang der verschiedenen Trainingstage dargestellt.

Die Reihenfolge der einzelnen Trainingsblöcke ist ebenso wie deren Zugehörigkeit zu den einzelnen Trainingstagen sowohl beim 2-Tage-Training als auch beim 3-Tage-Training identisch.

Das bedeutet, dass sich das 3-Tage-Training aus dem kompletten und unveränderten 2-Tage-Training zusammensetzt und durch einen dritten, eine knappe Woche später stattfindenden Trainingstag mit zusätzlichen (neuen) Trainingsblöcken ergänzt wird. Das "Absetzen" des dritten Trainingstages geschieht in Anlehnung an die organisatorische Änderung bzw. Neuerung, das Training nur an Samstagen und Sonntagen durchzuführen (vgl. 4.1.2.4.).

4.2.1. Trainingstag 1

4.2.1.1. Trainingsblock 1: Knoten

Knoten dienen nach Nicklas (1997) dem Verbinden von Schnüren untereinander bzw. dem Verbinden von Schnüren mit festen Gegenständen. Knoten müssen den Anforderungen entsprechen, für die sie gedacht sind. Vor allem aber müssen sie die erforderliche Belastung aushalten und sich bei Bedarf schnell und einfach wieder lösen lassen.

Diese Anforderungen an Knoten gelten für Survivalsituationen genauso wie für den Alltag. Besonders wichtig sind nach Nehberg (2002) die Knoten "Palstek", "Achtknoten", "Prusikknoten", "Webeleinstek", "Kreuzknoten" und "Henkersknoten".

Das Erlernen und Üben dieser Knoten ermöglicht einen idealen Einstieg ins Thema Survival bzw. ins gesamte Training. Da sich die Teilnehmer zu Beginn des Trainings erst kennenlernen und ihre Anfangsangespanntheit und -nervosität überwinden müssen, ist für die Teilnehmer das rasche Erzielen und Sammeln von Erfolgserlebnissen wichtig und förderlich.

Das Erlernen und Üben der oben genannten, recht einfachen und dennoch nützlichen Knoten, ermöglicht und vermittelt diese Erfolgserlebnisse. Im gemeinsamen Tun, im gemeinsamen Austausch, im gemeinsamen "Sich-gegenseitig-Helfen" entwickeln die Teilnehmer Vertrauen in sich, in das eigene Lernen und Können, in die Trainer und Cotrainer, in das Survivaltraining sowie in das Lernen, Können und Verhalten der anderen Gruppenmitglieder.

Insbesondere das abschließende Getragenwerden jedes Teilnehmers von der Gruppe mithilfe eines "Palstekknotensterns" führt zu einem ersten, gemeinsamen Trainingshöhepunkt und zu einem sich rasch entwickelnden Gruppengefühl.

Im Verlauf des Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfertgedanken zu der Erkenntnis geführt, dass sie nicht nur während des Trainings, sondern auch in ihrem Alltag dauerhafte, tragfähige Verbindungen knüpfen, hinderliche Verbindungen angemessen lösen, Zu- und Abschnüren durch sich und Andere vermeiden, sich von belastenden und bremsenden Anderen, Sachen, Meinungen usw. lösen, Loslassen lernen und praktizieren, gegenseitige Unterstützung geben, "wir" statt "ich" sagen und denken, und immer wieder den Austausch notwendiger Informationen fördern können.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Du bist derjenige, der verknüpft und löst (und der das auch darf und kann)!

4.2.1.2. Trainingsblock 2: Erste Hilfe

Schepers (1997) vertritt die Meinung, dass sich nahezu alle Menschen im Verlauf ihres Lebens bewusst oder unbewusst Situationen aussetzen, bei denen Gefahr für ihr eigenes Wohlbefinden besteht. Dieses Verhalten ist seiner Meinung nach zwar ein Faktor, der das Leben interessanter macht. Andererseits schieben die meisten Menschen aber den Gedanken entschieden von sich, dass ausgerechnet ihnen oder jemandem in ihrer Gruppe etwas zustoßen könnte. Daher ist es nach Schepers (1997) umso wichtiger, sich rechtzeitig und umfassend auf unglaubliche Eventualitäten vorzubereiten.

Nehberg (1996) ergänzt dies, indem er schreibt, dass gerade die Beschäftigung mit dem Thema "Erste Hilfe" dem Überleben schlechthin dient, nämlich dem Überleben von Unfall und Krankheit, und dass Erste Hilfe-Wissen hilft, unnötigem Leiden und vielleicht sogar dem Tod ein Schnippchen zu schlagen.

Da die meisten Teilnehmer bereits einen Erste Hilfe-Kurs absolviert haben werden, aktiviert die trainingsbedingte Auseinandersetzung mit allgemeinen und survival-spezifischen Erste Hilfe-Themen vorhandenes, wenn auch vielleicht verschüttetes Erste Hilfe-Wissen und stärkt und festigt zudem die Bereitschaft der Teilnehmer, nicht nur in Notsituationen, sondern auch im Alltag aktiv Verantwortung zu übernehmen, Gutes zu tun, Not und Leiden zu lindern und angemessene Selbst- und Fremdhilfe zu leisten.

Als Trainingsschwerpunkte kommen im Rahmen dieses Trainingsblocks Theorie und praktische Übungen zum Erkennen allgemeiner und survival-spezifischer Notsituationen, zur Sicherung des Unfallortes, zum Absetzen eines Notrufs, zum Überprüfen der Vitalfunktionen, zu Wiederbelebensmaßnahmen inklusive Herz-Lungen-Massage, zur stabilen Seitenlage, zum Transport von Verletzten, zur Schockbekämpfung, zum Anlegen von Verbänden sowie zum Eigenschutz zur Anwendung.

Im Verlauf des Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es sowohl in Notsituationen als auch im Alltag wichtig und hilfreich ist, sich regelmäßig weiterzubilden, verantwortlich für sich und sein Handeln zu sein und zu bleiben, auf sich und seine Bedürfnisse zu achten, aktiv statt passiv zu sein, die Welt ein wenig zu verbessern, kompetent Not und Leiden zu lindern, Ruhe zu bewahren, Schicksals-

gläubigkeit und Abhängigkeiten von Systemen und Anderen zu reduzieren sowie den eigenen Gesundheitszustand bewusst zu verbessern.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Wem du die Verantwortung gibst, dem gibst du die Macht!

4.2.1.3. Trainingsblock 3: Selbstverteidigung

Tätliche Angriffe und Bedrohungen unserer persönlichen Sicherheit sind Teil unseres Alltags. Diesen Bedrohungen muss jedoch niemand hilflos gegenüberstehen. Rodgers (2003) weiß aus eigener Erfahrung als Polizistin, dass Aufmerksamkeits- und Selbstverteidigungstrainings Sicherheit für jeden bringen, ganz gleich ob Mann, Frau, Kind oder älterer Mensch. Selbstverteidigung ist ihrer Meinung nach *die* Geheimwaffe, mit der Bedrohte auf Bedrohungen angemessen reagieren können.

Auch Mertens (1995) betont, dass sich bei Belästigungen oder Angriffen niemand darauf verlassen sollte, dass ihm geholfen wird. Sein Rat lautet vielmehr: "Handeln Sie selbst" (Klappentext).

Beim Thema "Selbstverteidigung" sind drei Aspekte von besonderer Bedeutung: Das angemessene Vermeiden von Gefahren, das rechtzeitige Erkennen von Gefahren und das effektive Abwehren von Gefahren. Häufig können Konflikte bereits im Vorfeld erkannt, vermieden oder entschärft werden. Eine entsprechende Wahrnehmungsverbesserung und Persönlichkeitsschulung stellen daher die beste Form der Selbstverteidigung dar. Erst in echter Ausweglosigkeit sollten effektive Abwehr- und Schlagtechniken zur Anwendung kommen. Dann allerdings - unter Beachtung rechtlicher Grundlagen - mit größter Konsequenz und Zielstrebigkeit.

Diesen Überlegungen folgend, kommen im Rahmen dieses Trainingsblocks Theorien und Alltagsbeispiele zum Erkennen und Vermeiden von Gefahren, zu häufigem Täter- und Opferverhalten, zu typischen Vorurteilen und Klischees sowie diverse Übungen zum praktischen Erlernen und Einüben hilfreicher Abwehr-, Befreiungs- und Schlagtechniken zur Anwendung.

Im Verlauf dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es sowohl in Notsituationen als auch im Alltag wichtig und hilfreich ist, Konflikte einfach und effektiv zu lösen, eigene Hilflosigkeitsgefühle zu überwinden, die eigene Opfermentalität abzulegen, entschlossen zu handeln, wegzulaufen statt "draufzuhauen", sich in Alltag, Beruf und Privatleben angemessen zu behaupten, sich besser abzugrenzen.

zen und durchzusetzen, bewusst nachzugeben und sich auch mal anzupassen, Kooperation statt Konfrontation zu praktizieren, verteidigungsbereit und -fähig zu sein, die eigene Ausstrahlung zu verbessern, Selbstsicherheit zu gewinnen sowie die Erkenntnis zu verinnerlichen, dass die beste Verteidigungstechnik diejenige ist, die nie angewendet wird.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Sage nicht immer, was du weißt, aber wisse immer, was du sagst!

4.2.1.4. Trainingsblock 4: Hindernisüberwindung

Kießling (1987) hält das "Hindernisüberwinden" und insbesondere das Abseilen für eine der wichtigsten Survivalkünste überhaupt. Abseiltechniken werden auf vielen Survivaltouren oder auch bei Wohnungsbränden benötigt. Immer wieder springen Menschen bei Feuer kopflos aus dem Fenster und damit nicht selten in den Tod. Ein Seil und die Kenntnis einfacher Abseiltechniken könnte dies verhindern.

Auch das Aufseilen, die Fähigkeit, mithilfe einfacher "Tricks" und Hilfsmittel auf beispielsweise einen Baum zu gelangen, ist von großer Wichtigkeit. Auf Bäumen kann man sich vor Gefahren verstecken und, wie Nehberg (1991a) schreibt, die Landschaft von oben nach dem besten Weg absuchen oder seinem Appetit auf des Baumes Früchte frönen.

Der Wunsch bzw. die Notwendigkeit, natürliche Hindernisse wie Flüsse oder Schluchten wiederholt und dennoch trocken und / oder sicher zu überwinden, setzt zudem das Wissen und die Fähigkeit improvisierten Brückenbaus voraus.

Im Rahmen dieses Trainingsblocks werden daher theoretisches Wissen und praktische Fertigkeiten zu allen drei Hindernisüberwindungsbereichen vermittelt. Dabei kommen insbesondere das Anlegen von Klettergurten und Schutzausrüstung, das Auf- und Abseilen an einem Baum, das Überwinden eines Baches mithilfe einer Seilbrücke sowie das Rutschen auf bzw. das Hangeln unter einem Seil zur Anwendung.

Im Verlauf dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es sowohl beim Hindernisüberwinden als auch im Alltag wichtig und hilfreich ist, seine Emotionen zu kontrollieren, Mut aufzubringen, sich zu trauen, eigene Ängste und Zweifel zu überwinden, Probleme des Alltags zu lösen, die eigene Krea-

tivität zu steigern, Erfolgserlebnisse zu sammeln, Sicherheitsdenken und Risikobereitschaft in Einklang zu bringen, persönlich zu wachsen, Probleme und deren "Geschenke" lieben zu lernen, den eigenen Einflussbereich zu vergrößern sowie den eigenen Kontrollbereich zu erweitern.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Just do it!

4.2.2. Trainingstag 2

4.2.2.1. Trainingsblock 5: Feuer

Die Fähigkeit, Feuer zu entfachen und zu unterhalten, ist eine der wesentlichsten und elementarsten Survivalvoraussetzungen überhaupt. Nehberg (1991b) weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Feuer zu haben besonders in der Wildnis nicht nur physisch wichtig, sondern auch psychisch von hohem Wert ist. Feuer "unterhält sich mit dir, ermutigt und tröstet dich und macht deine Speisen genießbar" (S. 192).

Selbst mithilfe von Streichhölzern oder Feuerzeugen fällt es vielen Menschen jedoch schwer, bei angemessenem Arbeits- und Zeitaufwand ein Lagerfeuer zu entfachen. Ohne Feuerzeug und Streichhölzer erhebt sich das Feuermachen schnell zu einer wahren Kunst, die zu erlernen und zu beherrschen einiges an Übung und Durchhaltevermögen erfordert.

Niklas (1997) betont, dass Feuer in seinen unterschiedlichen Arten nicht nur wärmend und hilfreich, sondern auch gefährlich und zerstörerisch ist. Eine hohe Achtsamkeit im Umgang mit Feuer sowie das Einhalten gesetzlicher und bewährter Regeln und Brandschutzbestimmungen sind seiner Meinung nach daher unerlässlich.

Im Verlauf dieses Trainingsblocks werden sowohl solche Regeln und Brandschutzbestimmungen als auch das Feuermachen mithilfe von Kaliumpermanganat und Glycerin, mithilfe von Kaliumpermanganat und Zucker, mithilfe von Batterien und Stahlwolle sowie mithilfe von Tampons, kalter Asche und Druckreibung vermittelt.

Diese Methoden des improvisierten Feuermachens sind bei Nehberg (2002) ausführlich begründet und beschrieben und werden sowohl von ihm (Nehberg, 1997b) als auch von Haverkamp (1996) im Rahmen ihrer jeweiligen Survivaltrainings gelehrt und genutzt.

Da zu einem späteren Zeitpunkt des Survivaltrainings ein wärmendes Dauerlagerfeuer entzündet und unterhalten werden muss (vgl. 4.2.2.3.), werden die Teilnehmer zudem mit dem zum Einrichten, Entzünden und Unterhalten eines Dauerlagerfeuers notwendigen Wissen vertraut gemacht und angehalten, ihr erworbenes Wissen im tatsächlichen, gemeinsamen Vorbereiten eines solchen Dauerlagerfeuers praktisch anzuwenden.

Im Verlauf dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es sowohl beim Feuermachen als auch im Alltag wichtig und hilfreich ist zu improvisieren, kreativ zu sein, zielstrebig zu sein, Anstrengungen und Belastungen auszuhalten, "das Feuer der Begeisterung" zu entzünden, ungewöhnliche Wege zu gehen, "wie" zu fragen statt "ob", zu erkennen, dass der eigene Wille entscheidet, (Lebens-) Pläne zu erstellen, sich Schritt für Schritt seinen Zielen zu nähern, durchzuhalten statt aufzugeben, seine Selbstmotivation zu verbessern, Wärme im Leben zu schaffen und zu verbreiten sowie Unabhängigkeit von Außenbedingungen zu trainieren.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Gib nie, nie, nie auf!

4.2.2.2. Trainingsblock 6: Wasser

Wenn ein Fluss oder See nicht schwimmend überquert werden kann, wenn man selbst oder die eigene Ausrüstung trocken ans andere Ufer gelangen muss, wenn Zeit und Wanderaufwand durch das Reisen auf Wasser gespart werden soll - in all diesen Fällen helfen improvisierte Wasserfahrzeuge bei der komfortablen Umsetzung. Neben einer Vielzahl unterschiedlicher Boote, Flöße oder Hilfsmittel beschreibt Nehberg (2002) dazu eine nur aus Stroh und einer Plane bestehende Bootsvariante.

Diese Bootsvariante wird zu Beginn des Trainingsblocks vorgestellt, von den Teilnehmern nachgebaut und schließlich im praktischen Einsatz auf ihre hohe Tragfähigkeit hin überprüft. Selbst große, übergewichtige Teilnehmer bleiben dank dieses einfach und schnell konstruierbaren Bootes trocken und über Wasser.

Wasser ist lebensnotwendig und unverzichtbar für Menschen. Nicht selten birgt Wasser und der Umgang mit ihm jedoch auch Gefahren in sich. So weist die DLRG-Bilanz für Deutschland (vgl. Janssen, 2005) bezogen auf das Jahr 2004 8381 Hilfeleistungen für in Not geratene Wassersportler, 692 gerettete und 470 ertrunkene Menschen aus. Als Ursache für die verglichen mit dem Vorjahr gestiegenen

Einsatzzahlen nennt der DLRG-Präsident Dr. Wilkens insbesondere eine gestiegene Risikobereitschaft beim Baden und beim Wassersport.

Zur Bewusstmachung dieser gestiegenen Risikobereitschaft und zur aktiven Verbesserung des eigenen Schwimm- und Rettungsverhaltens werden im Rahmen dieses Themenblocks Informationen zu häufigem Fehlverhalten am und im Wasser, zum Erkennen von Notsituationen, zum Ergreifen geeigneter Hilfsmaßnahmen, zum Nutzen von Hilfsmitteln sowie zum Eigenschutz gegeben.

Im praktischen Trainingsteil werden zudem das eigenständige Schwimmen mit Kleidung und Schuhen, das Ausziehen von Kleidung und Schuhen während des Schwimmens, das aktive Retten- und Abschleppen im Wasser sowie das Anwenden von Rettungs- und Abwehrgriffen geübt.

Darüber hinaus werden die Teilnehmer im Verlauf des Trainingsblocks im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es sowohl beim Schwimmen als auch im Alltag wichtig und hilfreich ist, nicht "unterzugehen" und "über Wasser" zu bleiben, ein Ertrinken (an Problemen) zu vermeiden, den bewussten Umgang mit sich und der Natur (den Naturgewalten) zu verbessern, nicht immer gegen den Strom zu schwimmen, sich auch mal tragen und treiben zu lassen, Hilfen zu nutzen, Regeln zu lernen und zu befolgen, Auftrieb durch Erfolge zu nutzen, Nähe und Distanz zu variieren, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, das Motto "geht nicht, gibt's nicht" zu leben sowie zu neuen Ufern aufzubrechen.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Sei Adler, keine Ente!

4.2.2.3. Trainingsblock 7: Ernährung

"Obwohl die Menschheit seit Hunderttausenden von Jahren am Feuer kocht, ist es deswegen nicht einfacher geworden" (Bothe, 1999, S. 98). Beißender Qualm, nur schwer regelbare Hitze, wackelig stehende Töpfe und permanente Verbrennungsgefahr sind nur einige der vielen Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Kochen und Ernähren am Lagerfeuer.

Dennoch ist das Sitzen und Verweilen am Lagerfeuer insbesondere am Abend nach vollbrachtem Tagewerk sehr besinnlich, romantisch und entspannend. Sich seinen Tee mit selbst auf dem Feuer erhitztem Wasser zu machen, Kartoffeln zu backen und Steine zu erhitzen, auf denen dann Fladen oder anderes gebraten wird, ist nach Lang (1995) besonders für Kinder immer wieder begeisternd und interessant.

Haverkamp (1997) betont, dass auch für Erwachsene das Lagerfeuer von großer Wichtigkeit und ganz besonderer Atmosphäre ist. Schäfer (1979) bestätigt und konkretisiert dies, indem er schreibt, dass Feuer etwas Faszinierendes und Magisches an sich hat, und dass sich niemand dem Zauber züngelnder Flammen entziehen kann.

Aufgrund des hohen Zeitbedarfs für das Suchen, Vorbereiten und Zubereiten von "Naturnahrung", wie sie Pflanzen, Pilze, Tiere, Früchte, Beeren usw. darstellen, wird im Rahmen dieses Trainings auf den Aspekt "Nahrungsbeschaffung" verzichtet und statt dessen Nahrung und Trinkwasser in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt.

Zur Minimierung von Auskühlungs- und Erkältungsgefahr - bedingt durch die vorangegangenen Wasserübungen - beginnt dieser Trainingsblock mit dem Entzünden und Unterhalten des zuvor vorbereiteten Dauerlagerfeuers. Daran anschließend folgen Theorie und praktische Übungen zum Herstellen von improvisierten Koch- und Ess-Gerätschaften, zum Suchen und Vorbereiten von Brennnesseln, zum Zubereiten von Brennnesseltee und Stockbrotteig sowie zum Backen und Braten von Stockbrot, Kartoffeln und Bananen. Den Höhepunkt dieses Trainingsblocks bilden das gemeinsame Essen und Trinken des Zubereiteten am Lagerfeuer sowie das Erzählen und Hören erlebter und überlieferter Lagerfeuer geschichten.

Im Verlauf dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es sowohl beim Ernähren und Kochen in der Natur als auch im Alltag wichtig und hilfreich ist, sich Ziele zu setzen, Mußezeit einzuplanen und zu nutzen, sich gesund zu ernähren, Lebenskälte zu mindern, Dunkelheit und Schatten mit Licht zu überstrahlen, Angst durch Dankbarkeit zu mindern, weniger und bewusst statt viel und oberflächlich zu essen, sich Zeit zu nehmen für sich und seine eigenen Träume, Feuer als Energie zu betrachten, Energie im Leben zu erhalten und zu steigern, im Einklang mit sich und der Welt zu leben, Ruhe und Inspiration zuzulassen sowie ein eigenes Verbrennen zu vermeiden.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Beklage dich nicht über die Dunkelheit, sondern entzünde ein Licht!

4.2.2.4. Trainingsblock 8: Smile

Als Einstieg in diesen ersten rein psychologischen Trainingsblock dient das erlebnispädagogische, von Reiners (2005) beschriebene Kooperationsspiel "Schafe und Schäfer".

Bei diesem Spiel werden alle Spieler zu Schafen, die von einem Schäfer in ihren Stall gebracht werden sollen. Die Schafe sind blind und können nicht sprechen, sich aber von der Stelle bewegen und Laute von sich geben. Der Schäfer und der Stall werden erst bestimmt, nachdem alle Spieler blind auf der Wiese verteilt worden sind. Der Schäfer selbst kann sehen und Laute von sich geben, darf aber ebenfalls nicht sprechen und sich zudem nicht von der Stelle rühren. Vom Spielleiter bekommt er den Stall gezeigt, in den er seine Schafe bringen soll. Die Spielenden haben fünf Minuten Zeit, sich eine funktionierende Strategie zur Lösung des Problems zu überlegen. Sinn dieses Spiel ist es, die Teilnehmer spielerisch zu zielgerichtetem, kooperativem, kreativem und nur lauthaftem Problemlöseverhalten zu animieren.

Nach einer Gesprächsrunde über die während dieses Spiels gesammelten Erfahrungen wird im Rahmen eines Vortrags unter Einbeziehung der Teilnehmer verdeutlicht, dass "Smile" als Teil des Trainingsmottos "Smile & Survive" nicht nur "Lächeln", sondern zusätzlich auch "Seine Möglichkeiten im Leben entdecken" bzw. "Seine Möglichkeiten im Leben erweitern" bedeutet.

Um dies zu erreichen, ist jeder Einzelne immer wieder gefordert, Anstrengungen in Kauf zu nehmen, persönlich zu wachsen, seine Komfortzone zu verlassen, seine Lernzone zu erweitern und die notwendigen "Miles" (geänderte Buchstabenreihenfolge von "Smile") bis zur Zielerreichung zurückzulegen. Diese Sichtweise orientiert sich am Lernzonenmodell von Senniger (2000).

"Smile" steht als Aneinanderreihung von Anfangsbuchstaben aber auch für die Themen Selbstbewusstsein, Motivation, Ideen (Visionen), Lebenslust (Begeisterung) und Ent-Scheiden. Diese Themen sind Schlüsselthemen des Trainingsblocks und werden im Verlauf des Vortrags insbesondere bezogen auf die Aspekte Persönlichkeit und Befindlichkeit der Teilnehmer erläutert und mit interessanten, einprägsamen Informationen und Geschichten verknüpft. Ein Rückblick auf die vergangenen Trainingsblöcke verdeutlicht zudem, dass jeder Teilnehmer bei jedem Trainingsblock nach nur zwei Stunden Zeitaufwand bereits erheblich mehr zu leisten und zu beeinflussen vermochte, als er zuvor geahnt oder gedacht hatte.

Als Höhepunkt dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer eingeladen, im Rahmen der Finalübung "Ent-Scheiden" hinderliche, eigene Eigenschaften oder Verhaltensweisen auf einem Zettel zu notieren, sich innerlich und bewusst von diesen hinderlichen Eigenschaften oder Verhaltensweisen zu "scheiden" und diese danach symbolisch-praktisch im Lagerfeuer zu verbrennen. Daran anschließend werden die Teilnehmer eingeladen, eigene Wunscheigenschaften und -verhaltensweisen zu bestimmen, auf einem Zettel zu notieren und diesen Zettel schließlich als "Entwicklungskompass" und Motivations-

stütze jederzeit leicht an- und einsehbar aufzubewahren. Ein gemeinsames, meditativ-besinnliches Verweilen am Lagerfeuer beendet diese Übung.

Den Abschluss des Trainingsblocks, des Trainingstages und bei den Teilnehmern des 2-Tage-Trainings auch des gesamten Trainings bilden eine Rückmeldungsrunde, das Erstellen von Gruppenfotos sowie das Besprechen weiterer organisatorischer Notwendigkeiten.

Im Verlauf dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass ein gutes Team fast immer besser als ein Einzelner ist, dass Selbstvertrauen gesteigert und Negativsicht gemindert werden kann durch das Führen von Journalen, dass Motivation und Durchhalten verbessert werden können durch den bewussten Einsatz von "Schmerzvermeidung" und "Luststeigerung", dass das Umsetzen neuer Ideen und Vorhaben innerhalb von 72 Stunden beginnen sollte, dass es wichtig ist, nützliche "Glaubenssätze" und Überzeugungen zu entwickeln, dass große Ideen, Visionen und Ziele als Lebenssinn und Lebenskompass etabliert werden sollten, dass kleine, erreichbare Ziele für den Weg dorthin und zur Steigerung des Selbstbewusstseins genutzt werden können, dass die Steigerung von Lebenslust und Begeisterung lohnend und Energie fördernd ist, dass es wichtig und befriedigend ist, ständig weiter zu lernen, weiter zu wachsen und den eigenen Kontrollbereich zu erweitern, dass Ent-Scheiden bedeutet, sich bewusst von etwas zu scheiden und sich dafür auf etwas Anderes zu konzentrieren und dass die Bereitschaft wichtig ist, immer wieder neue Fehler zu machen und konstant aus diesen Fehlern zu lernen.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Wer, wenn nicht du? Wann, wenn nicht jetzt?

4.2.3. Trainingstag 3

4.2.3.1. Trainingsblock 9: Fitness

Viele Menschen fühlen sich heutzutage nicht richtig fit. Parker (2002) weist darauf hin, dass in unserer modernen Gesellschaft dem Körper nicht allzu viel Bewegung abgefordert wird und dass wir uns selbst darum kümmern müssen, dem Körper das Maß an Bewegung zu verschaffen, das er benötigt, um sich gut und fit zu fühlen.

Ritzdorf (2001) zitiert die alte Weisheit "sich regen bringt Segen" und beklagt, dass wir Menschen in der Regel die meiste Zeit des Tages sitzen, Aufzüge und Rolltreppen benutzen und nur noch selten zu

Fuß gehen. Das seiner Meinung Fatale daran ist, dass der menschliche Organismus auf Bewegung und Beanspruchung ausgerichtet ist.

Jungholt (1989) empfiehlt daher, jeden Tag mit Frühsport zu beginnen. Ziel dabei ist es, sich nicht zu verausgaben, sondern den Körper langsam auf "Betriebstemperatur" zu bringen und sich danach den ganzen Tag fit und wohl zu fühlen.

Kießling (1987) unterstützt diesen Ansatz und schreibt, dass die tägliche Gymnastik morgens nach dem Aufstehen zu geschehen habe. Und auch Ebeling und Engelbrecht (1999) betonen die Wichtigkeit körperlicher Fitness, indem sie dem Thema "Körperschule" in ihrem Buch ein eigenes, umfangreiches Kapitel widmen.

Im Rahmen dieses Trainingsblocks werden den Teilnehmern nach der Begrüßung und einem kurzen Austausch über den letzten (zweiten) Trainingstag vor sechs Tagen, über die vergangene Woche sowie über die augenblickliche Befindlichkeit Theorien und Übungen zu den Themen Warm-up, bewährte Work-outs, alltägliche Hilfsmittel, Einzel- und Partnerübungen, Stretching und Cool-down vermittelt und erläutert. Daran anschließend werden alle beschriebenen Übungen im Rahmen eines gemeinsam, ausgiebigen Fitnessprogramms praktisch erprobt und durchgeführt.

Zudem werden die Teilnehmer im Verlauf des Trainingsblocks im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfertgedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es sowohl in Survivalsituationen als auch im Alltag wichtig und hilfreich ist, aktiv und fit in den Tag zu kommen, aktiv und fit zu sein und zu bleiben, Energie zu gewinnen (!) durch Sport, die Aufgabe des Körpers, Energie und Vitalität zu produzieren, zu unterstützen, die eigene Gesundheit aktiv zu verbessern, hilfreiche Gewohnheiten zu entwickeln, sich und seinen Körper zu fördern und zu fordern, eigene Grenzen zu erkennen und langsam zu erweitern, regelmäßig statt übermäßig zu handeln, auf seinen Körper und dessen Bedürfnisse zu achten, eigenes Aussehen und Selbstbewusstsein zu verbessern, Spaß zu haben sowie Schwitzen zu genießen.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

4.2.3.2. Trainingsblock 10: Entspannung

Die Fähigkeit, sich aktiv und nachhaltig zu entspannen, ist für Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen unerlässlich. Petersen (2001) weist jedoch darauf hin, dass das Prinzip von Anspannung und Entspannung im Alltag häufig gänzlich missachtet wird. Dem Körper werden täglich neue Reize zugemutet, ohne dass ihm Gelegenheit gegeben wird, diese auch zu verarbeiten. Dadurch geraten wir nach Paragon (2003) in einen Teufelskreis aus negativem Stress und Belastungen, der unsere Leistungsfähigkeit einschränkt und uns müde, besorgt und unglücklich macht.

Um diese negativen Auswirkungen zu mildern und langfristig unser Wohlbefinden zu steigern, benötigen wir regelmäßig Phasen der geistigen und körperlichen Entspannung. Auch in Survivalsituationen ist es von Vorteil, den vielfältigen Gefahren und Herausforderungen nicht kopflos und gestresst, sondern selbstbewusst, ruhig und besonnen zu begegnen.

Erregung kostet nach Volz (2002) unnötig Nervenkraft und führt zu übereilten Entschlüssen. Zudem ist Rettung seiner Meinung nach nur dann möglich, wenn Panik vermieden, Furcht überwunden, Ruhe bewahrt, die eigene Kraft sinnvoll eingeteilt und Zuversicht und Lebenswille aufrechterhalten wird.

Um den Teilnehmern ein Gespür für diese Zusammenhänge sowie hilfreiche Möglichkeiten zur eigenen, aktiven Beeinflussung ihres Spannungs- und Erregungszustandes zu vermitteln, werden im Rahmen dieses Trainingsblocks verschiedene Vertrauensübungen in der Gruppe und zu zweit, einfache Sensitiv- und Entspannungsübungen, angenehme Streich-, Knet- und Massagetechniken, ungewöhnliche Paar- und Gruppenübungen zur Steigerung von Eutonie und Körperempfinden sowie inspirierende Fantasiereisen theoretisch vorgestellt und praktisch erprobt.

Im Verlauf dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es sowohl in Survivalsituationen als auch im Alltag wichtig und hilfreich ist, positiven und negativen Stress zu unterscheiden, mit seinem Körper und seinen Empfindungen in Einklang zu kommen, Fantasie und innere Bilder zu nutzen, Energieblockaden zu lösen, die eigene Leistungsfähigkeit durch aktive Entspannung zu erhalten und zu steigern, Stress und Frustration in Faszination und Verbesserungsbemühungen umzuwandeln, einen gesunden Wechsel zwischen Aktivität und Passivität zu finden, inneres Gleichgewicht zu finden, Leben zwischen den Polen (Extremen) zu gestalten, zu delegieren und "nein" zu sagen, zu erkennen, dass keine Zeit zu haben heißt, etwas anderes als wichtiger zu erachten, Frieden mit sich und der Welt zu schließen, sich anzunehmen mit seinen Stärken und Schwächen sowie lähmenden Perfektionismus abzubauen.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Es ist besser, unvollkommen zu beginnen, als perfekt zu zögern!

4.2.3.3. Trainingsblock 11: Rallye

Nehberg (1991a) beschreibt die "Überlebensrallye" als besonders kurzweilige, spannende und lehrreiche Trainingsform, bei der von der Gruppe oder vom Einzelnen eine Reihe unterschiedlicher Fragen beantwortet und Aufgaben gelöst werden müssen. Die Liste der möglichen Fragen und Aufgaben ist seiner Meinung nach nahezu unendlich. Grundsätzlich sind jedoch keine Aufgaben zu erfüllen, die die Teilnehmer vom Weg abführen und sie veranlassen, die Natur zu zerstören.

Fragen und Aufgabenstellungen werden im Vorfeld der Rallye schriftlich festgehalten, an jeder "Station" werden Hinweise auf den weiteren Weg und die nächste Station geben, und alle Antworten und Lösungen werden am Ende der Rallye überprüft. Die Survivalrallye eignet sich demnach gut dazu, bereits von den Teilnehmern erworbenes Wissen spielerisch in Erinnerung zu rufen und zudem einige weitere schnell erlernbare "Tricks" und Fertigkeiten zu vermitteln.

Diesen Gedanken folgend, werden die Teilnehmer im Verlauf des Trainingsblocks eingeladen, gemeinschaftlich versteckte, codierte Handlungsanweisungen zu suchen und zu finden, diese codierten Handlungsanweisungen zu entschlüsseln und praktisch umzusetzen, verschiedene Orientierungstechniken und Zaubertricks zu erlernen, bereits bekannte Knoten, Selbstverteidigungsgriffe, Erste Hilfe-Maßnahmen, Hindernisüberwindungstechniken und Methoden zum Feuermachen zu wiederholen und abschließend eine gemeinsame Zirkusshow zur kreativen Präsentation aller gefundenen Aufgabenlösungen vorzubereiten und durchzuführen.

Im Verlauf dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es nicht nur während der Rallye, sondern auch im Alltag wichtig und hilfreich ist, Gelerntes spielerisch zu wiederholen, Neues dazuzulernen, als Team zu agieren, Orientierung im Leben und in allen wichtigen Lebensbereichen zu verbessern, Zaubern als sprachfreie Kommunikationsmethode und als Dankeschön für Gastfreundschaft u. Ä. zu nutzen, anderen eine Freude zu bereiten, zu sich selbst und zu seinen Fähigkeiten zu stehen, eigene Leistungen nicht unter den Teppich zu kehren, Lampenfieber und Ängste zu überwinden, einen eigenen Beitrag zur gemeinsamen Zielerreichung zu leisten, zu improvisieren statt zu resignieren sowie in kurzer Zeit viel zu erreichen.

Das diesen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Stärken ausbauen macht erfolgreich, nicht das Abbauen von Schwächen!

4.2.3.4. Trainingsblock 12: Survive

Den Einstieg in diesen zweiten, rein psychologischen Trainingsblock bildet ein Vortrag unter Einbeziehung der Teilnehmer zu den Themen "Ziele", "Zielsetzung" und "Zielerreichung". Im Rahmen dieses Vortrages wird verdeutlicht, dass "Survive" als zweiter Teil des Trainingsmottos "Smile & Survive" nicht nur "Überleben", sondern als Aneinanderreihung von Anfangsbuchstaben auch "Sich unaufhörlich Richtung Verwirklichung interessanter (individueller) Visionen entwickeln" bedeutet. Um diesem Motto entsprechen zu können, ist das Vorhandensein eigener Visionen und Ziele Grundvoraussetzung.

Ziele besitzen nach Schäfer (2001) drei große Vorteile: 1) Sie bieten einen Fixpunkt, auf den wir uns ausrichten können. Ohne Ziele wissen wir nicht, in welche Richtung wir starten sollen. 2) "Unterwegs" bieten Ziele eine unentbehrliche Orientierungshilfe. Gelegenheiten werden nur erkannt, wenn sie eine Bedeutung für uns haben. 3) Ziele stellen den Grund und die Motivation zum Losgehen dar.

Im Hinblick auf die Frage nach der richtigen "Zielsetzungsstrategie" empfiehlt Schäfer (2001), Lebensziele möglichst groß, herausfordernd und nur durch ständiges sich Strecken und Wachsen erreichbar zu wählen. Große Lebensziele zeigen, dass Menschen das Beste vom Leben verlangen und bewirken, dass diese Menschen ihrerseits ihr Bestes geben und dadurch immer mehr zu der Person werden, die sie eigentlich und tatsächlich sein könnten: "Wer große Ziele verfolgt, muss sich auf dem Weg dorthin nicht so sehr an kleinen Dingen stoßen" (S. 138).

Kurzfristigere Ziele hingegen sollten nach Schäfer (2001) zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur kontinuierlichen Verbesserung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten klein, erreichbar und dem Näherkommen der großen Ziele dienlich sein. Das Erreichen kurzfristiger Ziele bringt Menschen in eine positive Spirale aus Mut und Selbstvertrauen. Oder anders ausgedrückt: Das Erreichen kurzfristiger Ziele führt Schritt für Schritt näher zum großen Erfolg.

Bossong et. al. (2001) zitieren den römischen Philosophen Seneca, der bereits vor ca. 2000 Jahren feststellte, dass für den, der den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, kein Wind günstig ist. Zudem weisen Bossong et. al. (2001) darauf hin, dass Ziele von Anfang an ernst gemeint, tragfähig und realisierbar sein sollten. Große und kleine Ziele ergänzen sich somit ideal.

Zum sicheren Erreichen gesetzter Ziele empfiehlt Hill (2003) u. a. folgende sieben Schritte: 1) Möglichst genaues Festlegen des Ziels, 2) genaues Bestimmen des Zielerreichungs-Zeitpunkts, 3) genaues Erarbeiten eines Plans zur Verwirklichung, 4) sofortiges Beginnen der Planumsetzung, 5) schriftliches Festhalten aller Einzelheiten, 6) tägliches Lesen der Niederschrift, und 7) sich während des Lesens bereits am Ziel der Träume fühlen, sehen, glauben. Zudem bedarf es zur Zielerreichung nach Hill (2003) des unerschütterlichen Begehrens, Wollens und Verlangens. "Sobald das Verlangen all unsere positiven Kräfte mobilisiert und gebündelt auf ein bestimmtes Ziel richtet, ist der Sieg uns sicher" (S. 39).

Als Höhepunkt dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer dazu eingeladen, im Rahmen der Zielsetzungsübung "Visionen" ihre Lebensziele zu bestimmen, schriftlich festzuhalten und schließlich in Form einer ihre Zukunft beschreibenden, emotional positiv besetzten und motivierenden Gegenwartsgeschichte allen anderen Teilnehmern in feierlichem Umfeld vorzustellen. Ein anschließendes, gemeinsames Verweilen in andächtig-meditativer Atmosphäre sowie eine Gesprächsrunde über die während der durchgeführten Übung gesammelten Erfahrungen runden diesen Übungsteil ab.

Den Abschluss des Trainingsblocks, des Trainingstages und des gesamten Trainings bilden eine Rückmeldungsrunde, das Erstellen von Gruppenfotos sowie das Besprechen weiterer organisatorischer Notwendigkeiten.

Im Verlauf dieses Trainingsblocks werden die Teilnehmer zudem im Rahmen interaktiver Gespräche mithilfe von Transfergedanken zu der Erkenntnis geführt, dass es sowohl in Survivalsituationen als auch im Alltag wichtig und hilfreich ist, eigene, begeisternde Ziele und Visionen zu haben, eigene Ziele und Visionen positiv-emotional zu besetzen, Visualisieren und Artikulieren zu nutzen, konkrete Schritte zur Zielerreichung zu planen, das eigene Unterbewusstsein zu nutzen, in Gedanken so zu tun, als hätte man sein Ziel schon erreicht, in Gegenwartsform zu träumen, ein Traumjournal anzulegen, aufzubrechen ins Leben, sein Umfeld zu beteiligen ("einzuladen") und ein Freudeszenario zur Motivation sowie ein Schmerzscenario zur Abschreckung zu entwickeln.

Das diesen psychologischen Trainingsblock zusammenfassende Motto lautet daher: Sage nicht "ich kann nicht", sondern sage "ich will nicht". Und dann denke darüber nach, warum du nicht willst!

4.3. Trainingsgrundsätze und Trainingsregeln

Zur sicheren, planmäßigen und in ihrer Außenwirkung untadeligen Trainingsdurchführung ist das Festlegen und Beachten von Trainingsgrundsätzen und Trainingsregeln unerlässlich.

Niklas (1997) betont, dass die Freude am Survival nicht dazu führen darf, dass die letzten Reste unberührter Natur von naturhungrigen Städtern überrannt werden. Seiner Meinung nach muss es vielmehr darum gehen, Menschen zu mehr Naturverständnis und damit einhergehend auch zu mehr Achtung und Respekt gegenüber der Natur zu führen. Naturschutz und Liebe zur Natur wachsen seiner Meinung nach in dem Maße, in dem man sich in der Natur zu Hause fühlt.

Auch Nehberg (1989) weist auf die Wichtigkeit des Aspektes "Naturschutz" hin. Für ihn geht Naturschutz stets vor Eigennutz. Zudem plädiert er dafür, einen besonnenen und rücksichtsvollen Umgang mit der Natur zu praktizieren. Dazu gehören für Niklas (1997) ein Vermeiden und Verwischen von Trainingsspuren genauso wie das Sammeln und ordnungsgemäße Entsorgen eigenen und fremden Mülls. "Tiere haben schließlich keine Hände und wollen genauso wenig wie wir auf einem Müllplatz leben (S. 273).

Neben dem Achten und Wahren von Naturschutz- und Umweltschutzaufgaben ist insbesondere die Sicherheit der Teilnehmer von größter Wichtigkeit. Nehberg (1989) empfiehlt daher dringend, während des Trainings Sicherheitsaspekten immer Vorrang vor Risikoverhalten zu geben. Dazu gehört seiner Meinung nach auch, schadhaftes Material sofort auszutauschen, niemanden zu zwingen, eine Übung mitzumachen und zu vermeiden, dass es einen Ersten oder einen Besten gibt. Zudem sollten nach Nehberg (1991a) vor einer Trainingsdurchführung entsprechende Genehmigungen eingeholt, Feuer während des Trainings stets beaufsichtigt und danach vollständig gelöscht, Notdurft gründlich verscharrt und alle Übungen eigenverantwortlich und auf eigene Gefahr absolviert werden.

Zur Reduzierung von Verletzungen und Schnittwunden ist ein richtiger Umgang insbesondere mit Messern und ähnlichen scharfen oder spitzen Werkzeugen unabdingbar. Niklas (1997) nennt für die Handhabung von Messern drei Hauptregeln: 1) Immer vom Körper weg schnitzen, 2) die Nähe anderer Teilnehmer in Armweite vermeiden, und 3) beim Vorbeigehen anderer Teilnehmer das Schnitzen unterbrechen. Darüber hinaus sollten Messer nie auf dem Boden liegen, nach Gebrauch sofort wieder zugeklappt und stets mit größtem Respekt behandelt werden.

In Anlehnung an diese Ratschläge und Empfehlungen und unter Einbeziehung zusätzlicher, eigener Erfahrungen, Überzeugungen und Werte, werden die folgenden Trainingsgrundsätze und Trainingsre-

geln als Grundlage für die Trainingsdurchführung festgelegt und allen Trainern und Teilnehmern vor Trainingsbeginn verbindlich kenntlich gemacht. Diese Grundsätze und Regeln spiegeln die Basisphilosophie sowie weitere grundsätzliche Ziele dieser Untersuchung wider:

Trainingsgrundsätze

1. Achten und Wahren von Umweltschutz- und Naturschutzauflagen.
2. Gewährleisten der Teilnehmersicherheit.
3. Vermeiden bzw. Verwischen von Trainingsspuren.
4. Vermeiden von Müll bzw. Mitnehmen eigenen und fremden Mülls.
5. Respektieren von Passanten- und Parknutzerinteressen.
6. Vermeiden von Beschädigungen und Abnutzungen.
7. Einhalten von Versprechungen und Absprachen.

Trainingsregeln

1. Die Trainingsteilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
2. Niemand ist verpflichtet, eine Übung mitzumachen.
3. Es wird nichts gemacht, was über die Kräfte eines Untrainierten hinausgeht.
4. Es wird kein Wettbewerb veranstaltet und keine Beste bzw. kein Bester ermittelt.
5. Es wird nichts verlangt, was Ekelüberwindung erfordert.
6. Es wird Nahrung geboten, um ausreichend Zeit für Wesentliches zu haben.
7. Spaß haben und Erfolgserlebnisse sammeln steht im Vordergrund.
8. Es werden keine Tiere getötet und keine Würmer gegessen.
9. Die Sicherheit aller Beteiligten steht an erster Stelle.
10. Alle Übungen sind langsam und sorgfältig auszuführen.
11. Jeder ist für sich und sein Verhalten selbst verantwortlich.
12. Es ist stets ausreichend Löschwasser bereit und das Feuer klein zu halten.
13. Heruntergebranntes Feuer ist gründlich mit viel Wasser und Erde zu löschen.
14. Taschenmesser sind nach jedem Gebrauch sofort zusammenzuklappen.
15. Seilübungen sind nur mit dicker Kleidung durchzuführen.
16. Material und Ausrüstung sind schonend und pfleglich zu behandeln.
17. "Toilettengänge" sind an den vorgegeben Stellen möglich und erlaubt.
18. Das "große Geschäft" ist gründlich zu vergraben.
19. Es ist verboten, Bäume oder Büsche zu fällen oder zu verunstalten.

5. Organisation und Durchführung des Survivaltrainings

Die Organisation und Durchführung des zugrunde liegenden Survivaltrainings stellt das zweite hauptsächliche Ziel dieser Untersuchung dar.

Im Folgenden werden die für die *Trainingsorganisation* relevanten Aspekte entlang der Themen "Formale Voraussetzungen", "Material und Ausrüstung", "Auswahl der Trainingsorte", "Akquise der Trainer und Cotrainer", "Ausbildung der Trainer und Cotrainer" und "Akquise der Teilnehmer" beschrieben.

Daran anschließend werden die für die *Trainingsdurchführung* relevanten Aspekte entlang der Themen "Ablauf der einzelnen Trainingstage", "Einsatzplan der Trainer und Cotrainer", "Regelmäßige Vor- und Nachbereitungen" sowie "Besonderheiten bei der Trainingsdurchführung" erläutert.

5.1. Organisation des Survivaltrainings

5.1.1. Formale Voraussetzungen

Zur Gewährleistung eines sicheren und planmäßigen Trainingsablaufs waren im Vorfeld des Survivaltrainings eine Reihe formal-juristischer Maßnahmen und Genehmigungen notwendig. Zu diesen Maßnahmen und Genehmigungen gehörte, dass eine Anwaltskanzlei zur Regelung juristischer Belange spezifische Geschäftsbedingungen erstellt hat, dass ein Versicherungsträger das Projekt, die Trainer, die Cotrainer sowie die Teilnehmer gegen eventuell trainingsbedingt auftretende Schäden und Nachteile abgesichert hat, dass die Stadt Braunschweig die Durchführung des Trainings in ihren öffentlichen Parkanlagen, das dortige Verrichten von Notdurft sowie das Entzünden und Unterhalten von Lagerfeuern gestattet hat, dass das Studentenwerk die Durchführung von Informationsveranstaltungen in dessen Mensen genehmigt hat, dass Unisport das Halten von Informationsvorträgen und das Nutzen seiner E-Mail-Verteiler erlaubt hat, und dass ein Forstamt das Entnehmen von Brennholz aus dessen Wäldern gestattet hat.

Darüber hinaus war vor Trainingsbeginn von allen Teilnehmern eine unterschriebene "Eigenverantwortungserklärung" abzugeben, mit der die Teilnehmer bestätigten, an dem Survivaltraining auf eigene Gefahr teilzunehmen und relevante Sicherheits-, Organisations- und Untersuchungsaufgaben uneingeschränkt verstanden und akzeptiert zu haben.

5.1.2. Material und Ausrüstung

Neben gültigen Geschäftsbedingungen, Genehmigungen und Versicherungen erforderte die sichere und planmäßige Durchführung des Survivaltrainings auch das Vorhandensein diverser Ausrüstungsgegenstände und Materialien. Zu diesen Ausrüstungsgegenständen und Materialien gehörten Planen, Seile, Taue, Messer, Decken, Isomatten, Chemikalien, Tampons, Bretter, Töpfe, Behälter, Kisten, Sägen, Arbeitshandschuhe, Stifte, Löffel, Karabiner, Tücher, Kartenspiele, Stadtkarten, Kompass, Uhren, Mülltüten, Handschaufeln, Tempotaschentücher, Reißzwecken, Fotoapparate, Speicherkarten, Batterien, Streichhölzer und Plastikflaschen. Außerdem gehörten regelmäßig Schreibpapier, Löschwasser, Nothandys, Erste Hilfe-Ausrüstung, Stroh, Brennholz, Zucker, Klebeband, Trinkwasser, Snacks, Mehl, Obst, Kleinholz, robuste Kleidung und Stahlwolle dazu.

Diese Ausrüstungsgegenstände und Materialien wurden im Vorfeld des Trainings aus eigenen Mitteln erworben bzw. zwischen den verschiedenen Trainingsdurchgängen nachgekauft.

Zusätzliche, ausschließlich für die Durchführung einzelner Trainingsblöcke benötigte Materialien und Ausrüstungsgegenstände wie Erste Hilfe-Puppen, Verbandsmaterial, Holzmesser, Stoppuhren, Klettergurte, Klettergeräte, Schutzkleidung, Stahlseile u. Ä., wurden von den jeweils durchführenden Trainern mitgebracht und den Teilnehmern für die Dauer des Trainingsblocks zur Verfügung gestellt.

5.1.3. Auswahl der Trainingsorte

Bedingt durch den Umstand, dass das Survivaltraining in öffentlichen Parkanlagen in Braunschweig durchgeführt werden sollte, war die Auswahl der in Frage kommenden Trainingsorte von vornherein eingeschränkt. Bei der Suche nach geeigneten Trainingsorten wurde insbesondere darauf geachtet, weder Natur- oder sonstige Schutzgebiete auszuwählen noch trainingsbedingt die Interessen und Bedürfnisse anderer Parkbenutzer zu verletzen.

Weitere Auswahlkriterien waren eine gute Erreichbarkeit der Trainingsorte, deren ansprechende Ökologie, das Vorhandensein eines Badesees, das Vorhandensein eines natürlichen Hindernisses zum Überqueren, das Vorhandensein geeigneter Bäume zum Auf- und Abseilen, die erkennbare Möglichkeit, ein Regendach zu spannen, die Möglichkeit, Feuer zu entzünden und zu unterhalten sowie die Möglichkeit, sich trotz Öffentlichkeit ein Stück weit zurückziehen zu können. Ferner war die Bereitschaft der Stadt Braunschweig, das jeweilige Gelände zur Durchführung der Trainingsmaßnahmen freizugeben, von ausschlaggebender Bedeutung.

Unter Berücksichtigung all dieser Aspekte wurden als Trainingsorte in Braunschweig für den ersten Trainingstag die Parkanlage am Inselwall (Löbbekes Insel), für den zweiten Trainingstag der Bienroder See sowie für den dritten Trainingstag der Bürgerpark (Portikus) ausgewählt.

5.1.4. Akquise der Trainer und Cotrainer

Die Akquise der zur Durchführung des Survivaltrainings benötigten lokalen, kostenlos arbeitenden, unspezialisierten Trainer und Cotrainer erfolgte über die Ansprache regional ansässiger bzw. tätiger Organisationen, Gesellschaften, Institute, Vereine und Einzelpersonen. Neben diversen Telefonaten, Faxen, Mails, schriftlichen Projekt- und Übungsbeschreibungen, Vorträgen und Aushängen waren insbesondere gemeinsame Treffen und persönliche Gespräche für das Zustandekommen von Kooperationszusagen ausschlaggebend.

Darüber hinaus hatten die uneingeschränkte Verantwortungsübernahme des Verfassers, der jeweils klar festgelegte und überschaubare Zeit- und Arbeitsaufwand, die Originalität des Projektes, das unbedingte Respektieren und Achten von Absprachen und Auflagen, die Unterstützung durch TU, Behörden und weitere Trainer sowie das Aufzeigen beiderseitiger Kooperationsvorteile einen wesentlichen Einfluss auf die Zusage- und Mitwirkentscheidung der Angesprochenen.

Als Ergebnis der Akquisebemühungen konnten mehrere Mitarbeiter einer Erste Hilfe-Schule, des Technischen Hilfswerks (THW), der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) sowie zwei Selbstverteidigungsexperten, zwei Entspannungsexperten, zwei Fitnessexpertinnen sowie zwei Studentinnen als Trainer und Cotrainer gewonnen werden.

5.1.5. Ausbildung der Trainer und Cotrainer

Die Erste Hilfe-Schule, das Technische Hilfswerk (THW) sowie die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) haben zur Durchführung ihrer jeweiligen Trainingsblöcke verschiedene und auch unterschiedlich viele Trainer sowie verschiedene und auch unterschiedlich viele eigene Cotrainer eingesetzt. Diese Trainer und Cotrainer verfügten ebenso wie die beiden Selbstverteidigungsexperten, die beiden Entspannungsexperten sowie die beiden Fitnessexpertinnen aufgrund ihrer beruflichen oder vereinsspezifischen Tätigkeit bereits von vornherein über ausreichendes Fachwissen zur Durchführung der für sie vorgesehenen Trainingsblöcke. Zur Gewährleistung eines sicheren, planmäßigen und trotz Wiederholungen vergleichbaren Trainingsablaufs, wurden diesen Trainern und Cotrainern während

gemeinsamer Treffen lediglich die Grundsätze und Ziele des Survivaltrainings sowie ausgewählte Transfergedanken bezüglich ihrer jeweiligen Trainingsblöcke nähergebracht.

Die beiden Studentinnen, die ebenfalls als Trainer und Cotrainer eingesetzt wurden und denen es zunächst an ausreichendem Fachwissen zur Durchführung der für sie vorgesehenen Trainingsblöcke ermangelte, wurden mithilfe eigens für diesen Zweck zusammengestellter, spezifischer Survivallehrunterlagen ausgebildet und vorbereitet. Diese spezifischen Survivallehrunterlagen setzten sich aus einfachen, übungsbeschreibenden Texten, anschaulichen Bildern und detaillierten Videosequenzen zusammen. Das Material für diese Survivallehrunterlagen wurde verschiedenen Survivalbüchern und eigenen, privaten Filmaufnahmen entnommen.

Das praktische Anwenden und Vertiefen dieses Wissens sowie das Vermitteln relevanter Trainerkompetenzen, Trainingsgrundsätze und Transfergedanken erfolgte im Rahmen zweier, von den meisten Trainern und Cotrainern begleiteter Übungs- und Probewochenenden an den verschiedenen, für die Durchführung des eigentlichen Trainings vorgesehenen Trainingsorten.

5.1.6. Akquise der Teilnehmer

Die Akquise der Teilnehmer erfolgte mithilfe von Farb- und Schwarz-Weiß-Plakaten und Handzetteln sowie mithilfe von vier Informationsveranstaltungen in den TU-Mensen, drei "Schnuppertrainings" für naturverbundene Familien und einer eigens erstellten Homepage. Die verschiedenen Plakate und Handzettel sowie Fotos der Werbeveranstaltungen und Probetrainings sind im Anhang ab Seite A 4 ersichtlich.

Insgesamt haben 40 Teilnehmer im Alter von 20 Jahren bis 55 Jahren am Survivaltraining bzw. an der gesamten Untersuchung teilgenommen. 24 dieser Teilnehmer waren männlich, 16 waren weiblich. 28 Teilnehmer waren ledig, 12 waren verheiratet. Der Schulabschluss der Teilnehmer reichte von 1-mal Hauptschulabschluss bis zu 12-mal Hochschulabschluss. 22 Teilnehmer übten einen Beruf aus, 16 waren Studenten, und 2 waren Hausmann bzw. Hausfrau.

5.2. Durchführung des Survivaltrainings

Insgesamt wurden vier Trainingsdurchgänge mit jeweils zweimal zweitägiger und zweimal dreitägiger Dauer durchgeführt. Die Durchführung dieser vier Trainingsdurchgänge erfolgte in der Zeit vom 21. August 2004 bis zum 25. September 2004 in öffentlichen Parkanlagen in Braunschweig.

Im Folgenden wird der Ablauf der einzelnen Trainingsblöcke sowie deren Inhalt entlang der verschiedenen Trainingstage dargestellt.

5.2.1. Ablauf Trainingstag 1

09:00 Uhr, Trainingsblock 1: Knoten

Begrüßung der Teilnehmer durch den Verfasser / Selbstvorstellung der Trainerin und der Cotrainer / Ausfüllen des Fragebogens "KAB" / Informationen rund um das Gesamtprojekt, den Trainingsablauf, die Regeln / Einsammeln ausstehender Fragebögen, Teilnahmegebühren, Selbstverantwortungserklärungen / Selbstvorstellung der Teilnehmer / Abklären von Erwartungen, Vorerfahrungen, Ängsten / Vorführen und gemeinsames Üben der Knoten Palstek, Achtknoten, Webeleinstek, Kreuzknoten, Prusikknoten, Henkersknoten / Bilden eines gemeinsamen "Palstekknotensterns" / abwechselndes Schwingen und Getragenwerden jedes einzelnen Teilnehmers auf dem von der Gruppe gespannten und gehaltenen "Palstekknotenstern" / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / kurze Pause.

11:00 Uhr, Trainingsblock 2: Erste Hilfe

Selbstvorstellung der Trainer / Einführung in das Thema / Theorie und praktische Übungen zum Erkennen allgemeiner und survival-spezifischer Notsituationen, zur Sicherung des Unfallortes, zum Absetzen eines Notrufs, zum Überprüfen der Vitalfunktionen, zu Wiederbelebensmaßnahmen inklusive Herz-Lungen-Massage, zur stabilen Seitenlage, zum Transport von Verletzten, zur Schockbekämpfung, zum Anlegen von Verbänden, zum Eigenschutz / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / kurze Pause.

13:00 Uhr, Trainingsblock 3: Selbstverteidigung

Selbstvorstellung des Trainers / Einführung in das Thema / Theorie und Alltagsbeispiele zum Erkennen und Vermeiden von Gefahren, zu häufigem Täter- und Opferverhalten, zu typischen Vorurteilen und Klischees / praktisches Einüben diverser Abwehr-, Befreiungs- und Schlagtechniken / flexibles Anwenden des Gelernten bei variablen Angriffen / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / kurze Pause.

15:00 Uhr, Trainingsblock 4: Hindernisüberwindung

Selbstvorstellung der Trainer / Einführung in das Thema / Vorführen und praktisches Anlegen von Klettergurten und Schutzausrüstung / eigenständiges, praktisches Auf- und Abseilen an einem Baum (mithilfe bewährter Hilfsmittel und Techniken) / eigenständiges, praktisches Überwinden eines Baches (gesichert, auf einem dicken Seil balancierend, ohne nass zu werden) / eigenständiges, praktisches Rutschen auf bzw. Hangeln unter einem Seil in geringer Höhe (über einer Wiese, ohne Sicherung) / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / Informationen zum nächsten, zweiten Trainingstag / Verabschiedung / Ende Trainingstag 1.

5.2.2. Ablauf Trainingstag 2

09:00 Uhr, Trainingsblock 5: Feuer

Begrüßung der Teilnehmer / Ausfüllen des Fragebogens "KAB" / Austausch über den vorigen, ersten Trainingstag und die augenblickliche Befindlichkeit / Einführung in das Thema / Regeln und Brandschutzbestimmungen / Theorie und praktische Übungen zum Feuermachen mithilfe von Kaliumpermanganat und Glycerin, mithilfe von Kaliumpermanganat und Zucker, mithilfe von Batterien und Stahlwolle sowie mithilfe von Tampons, kalter Asche und Druckreibung / Theorie und praktische Übungen zum Vorbereiten eines geplanten Dauerlagerfeuers / gemeinsames Vorbereiten eines geplanten Dauerlagerfeuers / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / kurze Pause.

11:00 Uhr, Trainingsblock 6: Wasser

Selbstvorstellung der Trainer / Einführung in das Thema / improvisierter, praktischer Bootsbaus (aus Stroh bzw. Gras und einer Plane) / direktes Erproben des Bootes auf dem See / häufiges Fehlverhalten am und im Wasser / Erkennen von Notsituationen und geeignete Hilfsmaßnahmen / Nutzen von Hilfsmitteln und Eigenschutz / eigenständiges Schwimmen mit Kleidung und Schuhen / Ausziehen der Kleidung und Schuhe während des Schwimmens / praktische Rettungs- und Abschleppübungen im See / improvisiertes Abtrocknen / Aufwärmübungen / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / kurze Pause.

13:00 Uhr, Trainingsblock 7: Ernährung

Entzünden und Unterhalten des vorbereiteten Dauerlagerfeuers (zum Wärmen und Kochen) / Einführung in das Thema / Theorie und praktische Übungen zum Herstellen von improvisierten Koch- und Essgerätschaften / gemeinsames Suchen und Vorbereiten von Brennnesseln / gemeinsames Zubereiten von Brennnesseltee und Stockbrotteig / eigenständiges Backen von Stockbrot, Kartoffeln und Bananen / gemeinsames Essen und Trinken des Zubereiteten / Erzählen und Hören von Lagerfeuer Geschichten / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / kurze Pause.

15:00 Uhr, Trainingsblock 8: Smile

Einführung in das Thema / gemeinsames Vorbereiten und Durchführen des Kooperationsspiels "Schafe und Schäfer" / Gesprächsrunde über die während des Spiels gesammelten Erfahrungen / Vortrag unter Einbeziehung der Teilnehmer zu den Themen Smile, Selbstbewusstsein, Motivation, Ideen (Visionen), Lebenslust (Begeisterung) und Ent-Scheiden / symbolisch-praktisches Verbrennen individuell hinderlicher Eigenschaften, Einstellungen oder Verhaltensweisen im Lagerfeuer / Fokussierung und Konzentration auf individuell nützliche Eigenschaften, Einstellungen oder Verhaltensweisen / gemeinsames Verweilen in stiller, meditativ-besinnlicher Lagerfeueratmosphäre / Rückmeldungen zum vergangenen (bzw. bisherigen) Training / Erstellen von Gruppenfotos / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / Informationen zum weiteren Ausfüllen der Fragebögen (und ggf. zum dritten Trainingstag) / Verabschiedung / Ende Trainingstag 2 bzw. Ende 2-Tage-Training.

5.2.3. Ablauf Trainingstag 3

09:00 Uhr, Trainingsblock 9: Fitness

Begrüßung der Teilnehmer / Ausfüllen des Fragebogens "KAB" / Austausch über den letzten (zweiten) Trainingstag vor sechs Tagen, die vergangene Woche sowie über die augenblickliche Befindlichkeit / Selbstvorstellung der Trainerin / Einführung in das Thema / Theorie und praktische Übungen zu den Themen Warm-up, bewährte Work-outs, alltägliche Hilfsmittel, Einzel- und Partnerübungen, Stretching, Cool-down / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / kurze Pause.

11:00 Uhr, Trainingsblock 10: Entspannung

Selbstvorstellung des Trainers / Einführung in das Thema / praktische Vertrauensübungen in der Gruppe und zu zweit / einfache Sensitiv- und Entspannungsübungen / Erproben diverser Streich-, Knet- und Massagetechniken / Paar- und Gruppenübungen zur Steigerung von Eutonie und Körperempfinden / praktische Fantasiereisen / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / kurze Pause.

13:00 Uhr, Trainingsblock 11: Rallye

Einführung in das Thema / gemeinschaftliches Suchen und Finden versteckter, codierter Handlungsanweisungen / Entschlüsseln und Ausführen dieser codierten Handlungsanweisungen / Erlernen von Orientierungstechniken und Zaubertricks / Wiederholen bekannter Knoten, Selbstverteidigungsgriffe, Erste Hilfe-Maßnahmen, Hindernisüberwindungstechniken, Methoden zum Feuermachen / Proben und Vorführen einer gemeinschaftlichen Zirkusshow (zur kreativen Präsentation aller gefundenen Aufgabenlösungen) / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / kurze Pause.

15:00 Uhr, Trainingsblock 12: Survive

Einführung in das Thema / Rückschau auf das gesamte, vergangene Training / Verknüpfung aller Trainingsblöcke mit psychologischen Aspekten und Transfergedanken / Vortrag unter Einbeziehung

der Teilnehmer zu den Themen Survive, Ziele, Zielsetzung, Zielerreichung / gemeinsames Vorbereiten und Durchführen der Zielsetzungsübung "Visionen" / Gesprächsrunde über die während der Übung gesammelten Erfahrungen / Rückmeldungen zum vergangenen Trainingstag sowie zum gesamten, vergangenen Survivaltraining / Erstellen von Gruppenabschlussfotos / Ausfüllen der Fragebögen "KAB" und "13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock" / Informationen zum weiteren Ausfüllen der Fragebögen / Verabschiedung / Ende Trainingstag 3 und Ende 3-Tage-Training.

5.2.4. Einsatzplan der Trainer und Cotrainer

Zusammenfassend gibt Tabelle 4 einen Überblick über die verschiedenen, an den jeweiligen Trainingstagen bei den jeweiligen Trainingsblöcken eingesetzten Trainer und Cotrainer.

Tab. 4: Trainingstage, Trainingsblöcke und eingesetzte Trainer und Cotrainer

Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Tag 1, Block 1: Trainer: T1, Cotrainer: T2, V	Tag 1, Block 1: Trainer: T1, Cotrainer: T2, V	Tag 1, Block 1: Trainer: T1, Cotrainer: V	Tag 1, Block 1: Trainer: T1, Cotrainer: T2, V
Tag 1, Block 2: Trainer: Erste Hilfe-Schule, Cotrai- ner: T1, T2, V	Tag 1, Block 2: Trainer: Erste Hilfe-Schule, Cotrainer: T1, T2, V	Tag 1, Block 2: Trainer: Erste Hilfe-Schule, Cotrai- ner: T1, V	Tag 1, Block 2: Trainer: Erste Hilfe-Schule, Cotrai- ner: T1, T2, V
Tag 1, Block 3: Trainer: Selbstvertei- digungsexperte1, Co- trainer: T1, T2, V	Tag 1, Block 3: Trainer: Selbstverteidi- gungsexperte2, Cotrai- ner: T1, T2, V	Tag 1, Block 3: Trainer: Selbstvertei- digungsexperte1, Co- trainer: T1, V	Tag 1, Block 3: Trainer: Selbstvertei- digungsexperte2, Co- trainer: T1, T2, V
Tag 1, Block 4: Trainer: THW, Cotrai- ner: T1, T2, V	Tag 1, Block 4: Trainer: THW, Cotrai- ner: T1, T2, V	Tag 1, Block 4: Trainer: THW, Cotrai- ner: T1, V	Tag 1, Block 4: Trainer: THW, Cotrai- ner: T1, T2, V
Tag 2, Block 5: Trainer: T1, Cotrainer: T2, V	Tag 2, Block 5: Trainer: T1, Cotrainer: T2, V	Tag 2, Block 5: Trainer: T1, Cotrainer: V	Tag 2, Block 5: Trainer: T1, Cotrainer: T2, V

Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Tag 2, Block 6: Trainer: DLRG, Cotrainer: T1, T2, V	Tag 2, Block 6: Trainer: DLRG, Cotrainer: T1, T2, V	Tag 2, Block 6: Trainer: DLRG, Cotrainer: T1, V	Tag 2, Block 6: Trainer: DLRG, Cotrainer: T1, T2, V
Tag 2, Block 7: Trainer: T2, Cotrainer: T1, V	Tag 2, Block 7: Trainer: T2, Cotrainer: T1, V	Tag 2, Block 7: Trainer: T1, Cotrainer: V	Tag 2, Block 7: Trainer: T2, Cotrainer: T1, V
Tag 2, Block 8: Trainer: V, Cotrainer: T1, T2	Tag 2, Block 8: Trainer: V, Cotrainer: T1, T2	Tag 2, Block 8: Trainer: V, Cotrainer: T1	Tag 2, Block 8: Trainer: V, Cotrainer: T1, T2
	Tag 3, Block 9: Trainer: Fitnessexper- tin1, Cotrainer: T1, T2, V		Tag 3, Block 9: Trainer: Fitnessexper- tin2, Cotrainer: T1, T2, V
	Tag 3, Block 10: Trainer: Entspannungs- experte1, Cotrainer: T1, T2, V		Tag 3, Block 10: Trainer: Entspan- nungsexperte2, Cotrai- ner: T1, T2, V
	Tag 3, Block 11: Trainer: T2, Cotrainer: T1, V		Tag 3, Block 11: Trainer: T2, Cotrainer: T1, V
	Tag 3, Block 12: Trainer: V, Cotrainer: T1, T2		Tag 3, Block 12: Trainer: V, Cotrainer: T1, T2

Anmerkungen: T1: Trainerin 1, T2: Trainerin 2, V: Verfasser

5.2.5. Regelmäßige Vorbereitungen und Nachbereitungen

Die planmäßige und sichere Durchführung der einzelnen Trainingstage erforderte regelmäßige Vor- und Nachbereitungen. Zu diesen regelmäßigen Vor- und Nachbereitungen gehörte, jeweils morgens um 07:00 Uhr die für den Tag benötigte Ausrüstung und das benötigte Material aus dem Lager zu holen, in den Transportwagen zu verladen, zum jeweiligen Trainingsort zu fahren, dort (Ausrüstung und Material) wieder auszuladen, mitunter mehrere hundert Meter weit zu tragen, ein großes, improvisier-

tes Regendach zu spannen (was allein einen Zeitaufwand von mindestens 45 Minuten beansprucht hat), im Umfeld des Trainingsortes Informationsplakate aufzuhängen, den Trainingsort ansprechend zu gestalten und Fragebögen, Sitzmatten, Decken und Snacks bereitzulegen.

Am Ende jedes Trainingstages musste das Regendach wieder abgehängt und verpackt, die Ausrüstung auf Vollständigkeit überprüft, zusammengeräumt, zum Transportwagen getragen, eingeladen, jedes Informationsplakat eingesammelt, der Trainingsort von Trainingsspuren bereinigt, ein letzter Kontrollgang auf dem Gelände unternommen, Ausrüstung und Material zurück zum Lager gefahren, dort ausgeladen, gereinigt, gegebenenfalls repariert, verstaut, die Ausrüstung für den nächsten Trainingstag zusammengestellt und abschließend der vergangene Trainingstag nach- sowie der nächste Trainingstag vorbesprochen werden.

Ende all dieser Aktivitäten war gewöhnlich abends gegen 20:00 Uhr.

5.2.6. Besonderheiten bei der Trainingsdurchführung

Das durchgängig wechselhafte Wetter während des gesamten Trainingszeitraums - von angenehm sonnig, warm und trocken bis unangenehm stürmisch, kalt und regnerisch - hatte zur Folge, dass häufig sowohl Vorbereitungen als auch Nachbereitungen bei Regen, Wind und Kälte durchgeführt werden mussten, was insbesondere durch die wiederholte Durchnässung und Auskühlung für alle Betroffenen eine hohe physische und psychische Belastung darstellte. Aber auch die Durchführung der einzelnen Trainingsblöcke gestaltete sich aufgrund des äußerst wechselhaften Wetters für Trainer und Teilnehmer mitunter als schwierig und herausfordernd.

Beim dritten Trainingsdurchgang ist eine Studentin krankheitsbedingt sowohl als Trainerin als auch als Cotrainerin ausgefallen. Dieser Ausfall hatte zur Folge, dass die verbliebene Trainerin und der Verfasser improvisieren und kurzfristig - zusätzlich zu den eigentlichen Aufgaben - die "unbesetzten" Trainer- und Cotraineraufgaben mit übernehmen und durchführen mussten.

Vier Teilnehmerinnen haben jeweils einen Trainingstag lang gefehlt. Zwei dieser Teilnehmerinnen waren krankheitsbedingt am jeweils zweiten Trainingstag, eine Teilnehmerin aus persönlichen Gründen am ersten Trainingstag und eine Teilnehmerin ebenfalls aus persönlichen Gründen am dritten Trainingstag nicht mit dabei.

Zwei Teilnehmer und ein Trainer haben sich im Verlauf der Trainingsmaßnahmen leichte Schnittverletzungen zugezogen, zwei Teilnehmer sind beim Hindernisüberqueren abgerutscht und von den Sicherungsseilen aufgefangen worden, und zwei Trainer haben am dritten Trainingsdurchgang als "normale" Teilnehmer teilgenommen und zwischendurch "ihren" Trainingsblock als Trainer durchgeführt.

Die Teilnehmer setzten sich beim dritten Trainingsdurchgang zufällig überwiegend aus Ehepaaren zusammen, beim vierten Trainingsdurchgang waren bedingt durch mehrere Teilnehmerausfälle und kurzfristiges Nachbesetzen der freien Trainingsplätze überwiegend Studenten aktiv.

Die Erste Hilfe-Schule, das Technische Hilfswerk (THW) sowie die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) haben zur Durchführung ihrer jeweiligen Trainingsblöcke verschiedene und auch unterschiedlich viele Trainer sowie verschiedene und auch unterschiedlich viele eigene Cotrainer eingesetzt.

Am insgesamt letzten Trainingstag hat ein örtlicher Radiosender während des Trainings Interviews mit einigen Teilnehmern und dem Verfasser geführt. Zudem hat sich der Verfasser während des insgesamt vorletzten Trainingsblocks erheblich selbst verletzt, was durch heftige Blutungen und die zur Behandlung der Verletzung notwendigen Erste Hilfe-Maßnahmen Verwirrung und Bestürzung bei einigen Teilnehmern ausgelöst hat.

6. Evaluierung des Survivaltrainings: Methodisches Vorgehen

Die den Survivalforschungsstand erweiternde Evaluierung des dieser Untersuchung zugrunde liegenden Survivaltrainings stellt das dritte hauptsächliche Ziel dieser Untersuchung dar.

Im Folgenden werden die im Zusammenhang mit der Trainingsevaluierung relevanten Themen "Untersuchungsdesign", "Messinstrumente", "Methoden zur Verbesserung der Teilnehmerkooperation", "Statistische Auswertungen" und "Auswertungsprobleme" beschrieben und begründet.

6.1. Untersuchungsdesign

Dieser Untersuchung liegt ein so genanntes "Wartekontrollgruppendesign mit Messwiederholung" zugrunde. Das bedeutet, dass die späteren Trainingsteilnehmer eine Woche vor ihrem jeweiligen Trainingsbeginn, an einem ganz normalen, trainingsfreien Wochenende, als Wartekontrollgruppe getestet werden und danach dann, als reguläre Trainingsteilnehmer, die eigentlichen Trainingsmaßnahmen sowie die damit verbundenen, umfangreichen Prä-, Post- und Verlaufsmessungen inklusive einer Follow-up-Messung und einem Telefoninterview durchlaufen. Die Tabellen 5 und 6 geben eine Übersicht über die verschiedenen Messtage, über die verschiedenen Messzeitpunkte sowie über die zur Anwendung kommenden Messinstrumente. Zur Verbesserung der Anschaulichkeit wird der Messplan beim 2-Tage-Training getrennt von dem beim 3-Tage-Training dargestellt.

6.1.1. Wartekontrollgruppe

Um gesicherte Aussagen über das Ausmaß und die Richtung trainingsbedingt erzielter Effekte machen zu können, müssen die Ergebnisse der Teilnehmer mit denen einer trainingsfreien Kontrollgruppe verglichen werden. Zur Reduzierung von Organisationsaufwand und zur Einsparung von Kontrollgruppenkosten kommen dazu in dieser Untersuchung Wartekontrollgruppen zur Anwendung.

Wartekontrollgruppen setzen sich aus der Gesamtheit der späteren Trainingsteilnehmer zusammen. Motivationale Unterschiede zwischen den Teilnehmern der Wartekontrollgruppe und denen der Trainingsgruppe, wie sie bei Designs mit separaten Kontrollgruppen mitunter auftreten, entfallen somit.

Um sicherzustellen, dass die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe nicht mit denen der Trainingsgruppe identisch sind (also nicht mit sich selbst verglichen werden), wird die aus den späteren Teilnehmern

des 2-Tage-Trainings bestehende Wartekontrollgruppe mit den Trainingsteilnehmern des 3-Tage-Trainings verglichen und die aus den späteren Teilnehmern des 3-Tage-Trainings bestehende Wartekontrollgruppe mit den Trainingsteilnehmern des 2-Tage-Trainings.

Tab. 5: Messplan beim 2-Tage-Training

			nach Wunsch	09:00	11:00	13:00	15:00	16:00	17:00
Tag 0		Anmeldung	PER FLZ SSS-V						
Tag 1	Fr	Wartekontrollgruppe*, Prä-messung						IPC KKG EWL-K	
Tag 3	So	Wartekontrollgruppe*, Post-messung						IPC KKG EWL-K	
Tag 8	Fr	Trainingsgruppe, Prä-messung						IPC KKG EWL-K	
Tag 9	Sa	Trainingsgruppe, Verlaufsmessung		KAB	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN		KAB/ 13 FRA- GEN
Tag 10	So	Trainingsgruppe, Verlauf- und Post-messung		KAB	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN	IPC KKG EWL-K	KAB/ 13 FRA- GEN
Tag 17	So	Follow-up-Messung						IPC KKG EWL-K VEV	
Tag 24	So	Interview	Inter-view						

Anmerkung: PER = Personenfragebogen; FLZ = Fragebogen zur Lebenszufriedenheit; SSS-V = Sensation Seeking-Skalen; IPC = IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen; KKG = Fragebogen zur Erhebung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit; EWL-K = Eigenschaftswörterliste (Kurzform); KAB = Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung; 13 FRAGEN = 13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock; VEV = Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens; Wartekontrollgruppe* = gebildet aus den späteren Teilnehmern des 3-Tage-Trainings.

Tab. 6: Messplan beim 3-Tage-Training

			nach Wunsch	09:00	11:00	13:00	15:00	16:00	17:00
Tag 0		Anmeldung	PER FLZ SSS-V						
Tag 1	Fr	Warte- kontroll- gruppe*, Prä- messung						IPC KKG EWL- K	
Tag 3	So	Warte- kontroll- gruppe*, Post- messung						IPC KKG EWL- K	
Tag 8	Fr	Trainings- gruppe Prä- messung						IPC KKG EWL- K	
Tag 9	Sa	Trainings- gruppe, Verlaufs- messung		KAB	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN		KAB/ 13 FRA- GEN
Tag 10	So	Trainings- gruppe, Verlaufs- und Post- messung		KAB	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN	IPC KKG EWL- K	KAB/ 13 FRA- GEN
Tag 15	Fr	Trainings- gruppe Prä- messung 2						IPC KKG EWL- K	
Tag 16	Sa	Trainings- gruppe, Verlaufs- und Post- messung 2		KAB	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN	KAB/ 13 FRA- GEN	IPC KKG EWL- K	KAB/ 13 FRA- GEN
Tag 24	So	Follow-up- Messung						IPC KKG EWL VEV	
Tag 31	So	Interview	Interview						

Anmerkung: PER = Personenfragebogen; FLZ = Fragebogen zur Lebenszufriedenheit; SSS-V = Sensation Seeking-Skalen; IPC = IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen; KKG = Fragebogen zur Erhebung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit; EWL-K = Eigenschaftswörterliste (Kurzform); KAB = Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung; 13 FRAGEN = 13 Fragen zum vergangenen Trainingsblock; VEV = Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens; Wartekontrollgruppe* = gebildet aus den späteren Teilnehmern des 2-Tage-Trainings.

6.1.2. Messplan

1) Messungen zur Beschreibung der Stichprobe

Im Rahmen dieser Untersuchung sind von den Teilnehmern einige Fragebögen jeweils nur einmalig vor Trainingsbeginn zu beantworten. Zu diesen einmalig zu beantwortenden Fragebögen gehören der Personenfragebogen PER, mit dem die Teilnehmer bzw. die Stichprobe entlang allgemeiner biografischer und survival-spezifischer Fragen und Aspekte beschrieben werden, der Fragebogen zur Lebenszufriedenheit FLZ, der die allgemeine Lebenszufriedenheit der Teilnehmer erfasst, sowie die Sensation Seeking-Skalen SSS-V, mit denen die Risikobereitschaft der Teilnehmer ermittelt wird.

2) Prämessungen und Postmessungen

Um bei der Wartekontrollgruppe, den Trainingsteilnehmern und den Teilnehmern der Follow-up-Gruppe Veränderungen in den Bereichen Kontrollüberzeugungen und Befindlichkeit untersuchen zu können, werden mithilfe des Fragebogens zu Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit KKG, mithilfe des IPC-Fragebogens zu Kontrollüberzeugungen IPC sowie mithilfe der Eigenschaftswörterliste EWL-K vor, während und nach den Trainingstagen Prä- und Postmessungen durchgeführt. Zur Vermeidung von Tageszeiteffekten beim Ausfüllen ist bei diesen Prä- und Postmessungen der Zeitpunkt des Fragebogensausfüllens auf jeweils 16:00 Uhr festgelegt.

Die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe beantworten die Fragebögen IPC, KKG und EWL-K eine Woche vor Trainingsbeginn, an einem ganz normalen, trainingsfreien Wochenende, jeweils Freitag- und Sonntagnachmittag. Der Zeitraum zwischen den beiden Messzeitpunkten ist dadurch genauso lang wie der Zeitraum bei der späteren Trainingsintervention. Die Messtage "Freitag" und "Sonntag" entsprechen zudem den späteren Messtagen bei der Trainingsdurchführung.

Nach der Prä- und Postmessung als Wartekontrollgruppe werden die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe automatisch zu den Teilnehmern der Trainingsgruppe und beantworten am Freitag vor (Prä) und am Sonntag nach (Post) dem zweitägigen Training erneut die Fragebögen IPC, KKG und EWL-K. Die Teilnehmer des 3-Tage-Trainings beantworten diese drei Fragebögen zudem eine knappe Woche später, am Freitag vor (Prä 2) und Samstag nach (Post 2) dem dritten Trainingstag, ein weiteres Mal. Dieses "Absetzen" des dritten Trainingstages geschieht in Anlehnung an die der Trainingsentwicklung zugrunde liegende organisatorischen Änderung bzw. Neuerung, das Training nur an Samstagen und Sonntagen durchzuführen (vgl. 4.1.2.4.).

3) Verlaufsmessungen

Um die Fragen untersuchen zu können, wie beanspruchend die Teilnahme an den einzelnen Trainingsblöcken für die Teilnehmer ist und wie die Teilnehmer verschiedene "Trainingsblockfaktoren" bewerten, werden trainingsbegleitend alle zwei Stunden Verlaufsmessungen durchgeführt. Als Messinstrumente kommen dazu der Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung KAB sowie der vom Verfasser entwickelte Fragebogen 13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock zur Anwendung.

Der Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung KAB wird von den Teilnehmern beginnend *vor* dem ersten Trainingsblock und dann regelmäßig alle zwei Stunden beantwortet, der Fragebogen 13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock beginnend *nach* dem ersten Trainingsblock und dann ebenfalls regelmäßig alle zwei Stunden.

4) Follow-up-Messungen

Zur Evaluierung der Beständigkeit trainingsbedingt erzielter Effekte wird eine Woche *nach* Trainingsende mit allen Teilnehmern anhand der Fragebögen IPC, KKG und EWL-K eine Follow-up-Messung durchgeführt. Der Messtag dieser Follow-up-Messung ist in Anlehnung an das Ende des 2-Tage-Trainings und zur Gewährleistung einer angemessenen Vergleichbarkeit der Messtage und Messzeiten jeweils Sonntag, Messzeitpunkt ist jeweils 16:00 Uhr.

5) Messung der Teilnehmerbewertungen

Um untersuchen zu können, wie die Teilnehmer die Wirksamkeit des Survivaltrainings sowie verschiedene inhaltliche, organisatorische und untersuchungsspezifische Aspekte beurteilen, werden die Teilnehmer *eine* Woche nach Trainingsende mithilfe des Veränderungsfragebogens des Erlebens und Verhaltens VEV und - um einen ausreichenden Abstand zum Trainingsende und somit eine angemessene Objektivität der Teilnehmer gewährleisten zu können - *zwei* Wochen nach Trainingsende mithilfe eines 30minütigen Telefoninterviews befragt.

6.2. Messinstrumente

Tabelle 7 gibt eine kurze Übersicht über die zur Anwendung kommenden Messinstrumente sowie über die damit zu beantwortenden Untersuchungsfragen. Daran anschließend werden die einzelnen Messinstrumente beschrieben und ihre Auswahl für die Beantwortung der Untersuchungsfragen begründet.

Tab. 7: Messinstrumente und Untersuchungsfragen

Untersuchungsfrage	Messinstrument
I) Inanspruchnahme des Trainings	
1) Allgemein-biografische Teilnehmerdaten	Personenfragebogen PER (Queitsch, 1997)
2) Survival-spezifische Teilnehmerdaten	Personenfragebogen PER (Queitsch, 1997)
3) Risikobereitschaft	Seeking-Skalen SSS-V (Beauducel, Strobel und Brocke, 2003)
4) Lebenszufriedenheit	Fragebogen zur Lebenszufriedenheit FLZ (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher und Brähler, 2000)
II) Trainingsbedingte Veränderungen (Kontrollüberzeugungen und Befindlichkeit)	
1) Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen	Fragebogen zur Erhebung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit KKG (Lohaus und Schmitt, 1989)
2) Generalisierte Kontrollüberzeugungen	IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen (Krampen, 1981)
3) Befindlichkeit	Eigenschaftswörterliste EWL-K (Janke und Debus, 1978)
III) Wirkfaktoren (Verlaufsmessung)	
1) Trainingsblöcke	13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock (Queitsch, für diese Untersuchung entwickelt)
2) Trainingsblockfaktoren (Trainer, Übungen, Informationen, Atmosphäre usw.)	13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock (Queitsch, für diese Untersuchung entwickelt)
3) Beanspruchungsfaktoren	Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung KAB (Müller und Basler, 1993)
4) Geschlechtsspezifische Effekte	
5) Altersspezifische Effekte	

Untersuchungsfrage	Messinstrument
IV) Bewertungen durch die Teilnehmer	
1) Subjektiv empfundene Veränderungen des Erlebens und Verhaltens	Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens VEV (Zielke und Kopf-Mehnert, 1978)
2) Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungsspezifischer Aspekte	Halbstrukturiertes Telefoninterview (Queitsch, für diese Untersuchung entwickelt)

6.2.1. Personenfragebogen (PER)

Zur Evaluierung und allgemeinen Beschreibung der Teilnehmerstichprobe wird der Personenfragebogen PER (Queitsch, 1997) eingesetzt.

Dieser Fragebogen wurde im Rahmen der Diplomarbeit des Verfassers entwickelt und beinhaltet neben allgemein bekannten und bewährten Fragen gebündelt auch solche Fragen, die aus Sicht des Verfassers zur Beschreibung, Erfassung und Interpretation der in manchen Bereichen gegebenenfalls spezifischen Teilnehmerstichprobe nützlich und hilfreich sind.

Mit der Entwicklung dieses Fragebogens wurde und wird dem Umstand Rechnung getragen, dass bisher noch keine speziell für die Evaluierung von Survivaltrainings oder deren Teilnehmer zugeschnittenen Fragen entwickelt oder vorgeschlagen worden sind. Die Reliabilität bzw. Validität des PER bezogen auf die Erfassung der gewünschten Persönlichkeits- oder Einstellungsaspekte wurde bisher allerdings nicht überprüft. Der Fragebogen ist im Anhang ab Seite A 19 ff. ersichtlich.

6.2.2. Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ)

Zur Evaluierung der Lebenszufriedenheit der Teilnehmer wird der Fragebogen zur Lebenszufriedenheit FLZ (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher und Brähler, 2000) eingesetzt.

Dieser für Jugendliche ab 14 Jahren und für Erwachsene geeignete Fragebogen erfasst die Lebenszufriedenheit anhand der zehn Lebensbereiche "Gesundheit", "Arbeit und Beruf", "Finanzielle Lage", "Freizeit", "Ehe und Partnerschaft", "Beziehung zu den eigenen Kindern", "Eigene Person", "Sexualität", "Freunde / Bekannte / Verwandte" und "Wohnung".

Die Befragten geben dabei auf siebenstufigen Antwortskalen (von "sehr unzufrieden" bis "sehr zufrieden") den Grad ihrer Zufriedenheit mit dem jeweiligen Lebensbereich an. Aus den um die drei Bereiche "Arbeit und Beruf", "Ehe und Partnerschaft" und "Beziehung zu den eigenen Kindern" reduzierten Antworten lässt sich über die Bestimmung eines Summenwertes die allgemeine Gesamtlebenszufriedenheit berechnen.

Die interne Konsistenz der Skalen liegt zwischen .82 und .95, deren Validität ist durch Faktorenanalysen und die Beziehung der Skalen zu anderen Persönlichkeitsmerkmalen gesichert. Zur Einordnung der gefundenen Ergebnisse liegen gesamt- und geschlechtsspezifische Normen vor. Die Bearbeitungsdauer des FLZ beträgt etwa 5 Minuten.

6.2.3. Sensation Seeking-Skalen (SSS-V)

Zur Evaluierung der Risikobereitschaft der Teilnehmer wird die deutsche Version der Sensation Seeking-Skalen SSS-V (Beauducel, Strobel und Brocke, 2003) eingesetzt.

Die SSS-V sind eines der am häufigsten eingesetzten Inventare zur Erfassung von "Sensation Seeking". Der Trait "Sensation Seeking" beschreibt die Tendenz, vielfältige, neue, komplexe und intensive Erfahrungen zu machen und die Bereitschaft, für diese Erfahrungen physische, soziale, legale und finanzielle Risiken einzugehen.

Die SSS-V umfassen vier Subskalen, die sich aus jeweils 10 Items im "Forcedchoiceformat" zusammensetzen. Die Subskala "Gefahr- und Abenteuersuche" beschreibt die Tendenz, sportliche und andere Aktivitäten durchzuführen, die Gefahr oder Geschwindigkeit beinhalten. "Enthemmung" erfasst die Tendenz zu sozial und sexuell enthemmtem Verhalten. "Erfahrungssuche" beschreibt die Suche von Erfahrungen durch nonkonformistischen Lebensstil und Reisen. "Empfänglichkeit für Langeweile" erfasst eine Abneigung gegen Wiederholungen und Routine. Darüber hinaus wird als Summenwert eine Sensation Seeking-Gesamtskala gebildet.

Neben der Vorläuferversion sind die SSS-V das einzige Inventar, das der Erfassung dieser genannten vier Subskalen dient. Allerdings wurden immer wieder geringe interne Konsistenzen und Probleme bei der Replikation der Faktorenstruktur, insbesondere für die Subskalen "Erfahrungssuche" und "Empfänglichkeit für Langeweile" berichtet. Im Vergleich zu Alternativen haben die SSS-V jedoch den Vorteil einer differenzierteren Erfassung des Konstrukts, weshalb die SSS-V trotz der oben dargestellten Probleme die am häufigsten eingesetzten Skalen zur Erfassung von Risikobereitschaft sind und als

Standardinventar zur Erfassung von Risikobereitschaft angesehen werden können. Die Bearbeitungsdauer der SSS-V beträgt etwa 5 Minuten.

6.2.4. Fragebogen zur Erhebung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (KKG)

Zur Evaluierung trainingsbedingter Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer wird der Fragebogen zur Erhebung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit KKG (Lohaus und Schmitt, 1989) eingesetzt.

Der KKG gehört zu den Selbstbeurteilungsverfahren und dient speziell der Erfassung bereichsspezifischer Kontrollüberzeugungen. Die Autoren folgen damit dem Trend, Kontrollüberzeugungen nicht nur generalisiert über alle Bereiche hinweg, sondern verstärkt in Abhängigkeit unterschiedlicher (Lebens-) Kontexte zu betrachten. Ein solcher Lebenskontext ist der der Krankheit und Gesundheit.

Es wird davon ausgegangen, dass unterschiedliches Vor- oder Fachwissen sowie unterschiedliche persönliche Erfahrungen mit einer Krankheit zu unterschiedlichen Erwartungen bezüglich der Kontrollierbarkeit dieser Krankheit führen können. Die individuellen und nur für spezifische Krankheiten geltenden Kontrollüberzeugungen bilden zusammengekommen die allgemeinen und überwiegenden Lernerfahrungen einer Person zu Krankheit und Gesundheit ab und werden daher auch als generalisierte Kontrollüberzeugungen für diesen Bereich bezeichnet. Zur Erfassung dieser (bereichsspezifisch) generalisierten Kontrollüberzeugungen werden beim KKG drei verschiedene Dimensionen unterschieden, und zwar die "Internalität", die "Soziale Externalität" sowie die "Fatalistische Externalität".

Der KKG kann bei Jugendlichen ab dem 12. Lebensjahr sowie bei Erwachsenen eingesetzt werden und eignet sich neben der klinisch-praktischen Anwendung in Diagnostik, Beratung und Intervention vor allem auch zur Anwendung im Forschungsbereich. Die internen Konsistenzen der einzelnen Unterskalen liegen zwischen .64 und .77. Der KKG wurde bezogen auf seine Gütekriterien mehrfach überprüft und bestätigt. Die Bearbeitungsdauer des KKG beträgt etwa 10 Minuten.

6.2.5. IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen (IPC)

Zur Evaluierung trainingsbedingter Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen bei den Teilnehmern wird der IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen (Krampen, 1981) eingesetzt.

Der IPC-Fragebogen stellt die deutsche Bearbeitung der IPC-Scales von Levenson dar. Er ermittelt unter Bezug auf die Soziale Lerntheorie von Rotter generalisierte selbst- und umweltbezogene Kognitionen. Dazu werden die drei Persönlichkeitsvariablen "Internalität" (subjektive Überzeugung, das Leben und wichtige Ereignisse in ihm selbst bestimmen und beeinflussen zu können), "sozial bedingte Externalität" (Gefühl der Machtlosigkeit und Abhängigkeit von anderen, mächtigen Personen) und "fatalistische Externalität" (Überzeugung, das Leben und Ereignisse in ihm seien weitgehend durch Schicksal, Zufall, Pech und / oder Glück bestimmt) erfasst.

Die internen Konsistenzen der Skalen liegen zwischen .91 und .98. Die Validität ist durch Gruppenvergleiche, die Beziehung der Skalen zu anderen Persönlichkeitsmerkmalen und durch Faktorenanalysen gesichert. Die Bearbeitungsdauer des IPC beträgt etwa 10 Minuten.

6.2.6. Eigenschaftswörterliste (EWL)

Zur Evaluierung trainingsbedingter Veränderungen der allgemeinen Befindlichkeit der Teilnehmer wird die Eigenschaftswörterliste EWL (Janke und Debus, 1978) eingesetzt.

Die EWL ist ein mehrdimensionales Verfahren zur quantitativen Beschreibung des momentanen (aktuellen) Befindens ("Befindlichkeit"). Sie liegt als längere Version (EWL-N) und als kürzere Version (EWL-K) vor. Im Rahmen dieser Untersuchung kommt ausschließlich die kürzere Version (EWL-K) zur Anwendung. Sie erfasst 15 Befindlichkeitsaspekte ("Aktiviertheit", "Konzentriertheit", "Desaktiviertheit", "Müdigkeit", "Benommenheit", "Extravertiertheit", "Introvertiertheit", "Selbstsicherheit", "gehobene Stimmung", "Erregtheit", "Empfindlichkeit", "Ärger", "Ängstlichkeit", "Deprimiertheit" und "Verträumtheit"), die sich durch Addition der jeweiligen Items zu sechs größeren Befindlichkeitsbereichen ("leistungsbezogene Aktivität", "allgemeine Desaktivität", "Extra- / Introversion", "allgemeines Wohlbefinden", "emotionale Gereiztheit" und "Angst") und diese wiederum durch Addition zu zwei Befindlichkeitsklassen ("positive Befindlichkeit" und "negative Befindlichkeit") zusammenfassen lassen.

Die EWL gehört zu den gebundenen Selbstbeurteilungsverfahren und eignet sich als Methode zur Erfassung von Zuständen (States) vor allem dazu, den Einfluss verschiedener Interventionen auf diese Zustände zu untersuchen. Die interne Konsistenz der Subskalen liegt zwischen .70 und .95, die interne Konsistenz der zu Bereichen zusammengefassten Skalen zwischen .86 und .94. Die EWL hat sich in einer Vielzahl von Untersuchungen als zuverlässig und valide erwiesen. Die Bearbeitungsdauer der EWL beträgt etwa 10 Minuten.

6.2.7. Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung (KAB)

Zur Evaluierung der durch die Teilnahme an den verschiedenen Trainingsblöcken bewirkten Beanspruchung der Teilnehmer wird im Rahmen einer Verlaufsmessung der Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung KAB (Müller und Basler, 1993) eingesetzt.

Der KAB definiert Beanspruchung als Teilaspekt des momentanen Befindens und ermöglicht die Kontrolle von Beanspruchungsveränderungen innerhalb kurzer Zeiträume. Der KAB besteht aus sechs bipolar angeordneten positiven und negativen Adjektiven (im Rahmen dieser Untersuchung "Beanspruchungsfaktoren" genannt), die eine sechsstufige Rangskala begrenzen (jetzt fühle ich mich: "angespannt / gelassen", "beklommen / gelöst", "unbekümmert / besorgt", "unruhig / entspannt", "skeptisch / vertrauensvoll", "behaglich / unwohl").

Die inneren Konsistenzen des KAB liegen zwischen .72 und .91. Die Validität wurde im Rahmen zahlreicher Studien überprüft. Die Bearbeitungsdauer des KAB beträgt etwa 1 Minute.

6.2.8. 13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock (13 FRAGEN)

Zur Evaluierung des Einflusses der potenziellen Wirkfaktoren "Trainingsblöcke" (Knoten, Erste Hilfe, Selbstverteidigung, Hindernisüberwindung usw.) und "Trainingsblockfaktoren" (Trainer, Übungen, Atmosphäre, Temperatur, Wetter, Teilnehmer usw.) wird im Rahmen von Verlaufsmessungen der vom Verfasser für diese Untersuchung entwickelte Fragebogen 13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock (vgl. Anhang A 24 ff.) eingesetzt.

Dieser Fragebogen 13 FRAGEN erfasst neben dem Teilnehmernamen, dem Namen des vergangenen Trainingsblocks und der aktuellen Wetterlage auf einer sechsstufigen, an Schulnoten orientierten Skala die Teilnehmerbewertungen bezüglich der Aspekte "Trainer", "Übungen", "Informationen", "Atmo-

sphäre", "Temperatur", "Wetter", "Selbstwahrnehmung", "Teilnehmer" und "Gesamt". Frei gestaltbarer Raum für Anregungen, Kritik, Besonderheiten usw. runden den Fragebogen ab.

Mit der Entwicklung dieses Fragebogens wird dem Umstand Rechnung getragen, dass bislang noch keine speziell für die Evaluierung von Survivaltrainingsblöcken und -Trainingsblockfaktoren zugeschnittenen Fragen entwickelt oder vorgeschlagen worden sind. Die Reliabilität bzw. Validität dieser Fragen bezogen auf die Erfassung der gewünschten Bewertungen wurde bisher nicht überprüft. Die Bearbeitungsdauer des Fragebogens 13 FRAGEN beträgt etwa 2 Minuten.

6.2.9. Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens (VEV)

Zur Evaluierung der von den Teilnehmern empfundenen, trainingsbedingten Veränderungen ihres Erlebens und Verhaltens wird im Rahmen einer Follow-up-Untersuchung der Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens VEV (Zielke und Kopf-Mehnert, 1978) eingesetzt.

Der VEV dient der Interventionsverlaufskontrolle bei Jugendlichen und Erwachsenen und erfasst einen bipolaren Veränderungsfaktor des Erlebens und Verhaltens mit den beiden Polen "Entspannung / Gelassenheit / Optimismus" und "Spannung / Unsicherheit / Pessimismus". Veränderungswerte, die erreicht werden müssen, um eine Änderung als signifikant anzusehen, ergänzen den Fragebogen. Die Bearbeitungsdauer des VEV beträgt etwa 10 Minuten.

6.2.10. Telefoninterview (Abschlussinterview)

Zur Evaluierung der Frage, wie die Teilnehmer zwei Wochen nach Trainingsende rückblickend verschiedene inhaltliche, organisatorische und untersuchungsspezifische Aspekte bewerten, wird vom Verfasser mit den Teilnehmern ein vom Verfasser für diese Untersuchung entwickeltes, halbstrukturiertes Telefoninterview geführt (anhand von Leitfragen) (vgl. Anhang A 25 ff.).

Im Verlauf des Interviews bewerten die Teilnehmer anhand einer sechsstufigen, an Schulnoten orientierten Skala diverse inhaltliche, organisatorische und untersuchungsspezifische Aspekte. Darüber hinaus geben die Teilnehmer entlang spezifischer Fragen Auskunft zu ihrem eigenen Trainingsverlauf, zu ihrer eigenen Trainingswahrnehmung, zu ihren eigenen Trainingserkenntnissen, zu ihren empfundenen Trainingswirkungen, zu den von ihnen erkannten Wirkfaktoren sowie zu ihren Erklärungen bezüglich dieser Wirkfaktoren. Damit folgt das Telefoninterview dem Gedanken, jeden Trainingsteilnehmer als

individuellen "Experten" zu betrachten, der authentisch und "aus erster Hand" das Training sowie dessen Stärken, Schwächen und Wirkungen einschätzen, würdigen und erläutern kann.

Mit der Entwicklung des halbstrukturierten Telefoninterviews wird dem Umstand Rechnung getragen, dass bisher noch keine speziell für die telefonische Evaluierung von Survivaltrainings zugeschnittenen Fragen entwickelt oder vorgeschlagen worden sind. Die Reliabilität bzw. Validität dieser Interviewfragen bezogen auf die Erfassung der gewünschten Aspekte wurde bisher nicht überprüft. Die Beantwortungsdauer des Telefoninterviews beträgt etwa 30 Minuten.

6.3. Maßnahmen zur Verbesserung der Teilnehmerkooperation

Das Untersuchungsdesign sieht vor, dass die Teilnehmer des 2-Tage-Trainings verteilt über 25 Tage zu jeweils festgelegten Uhrzeiten insgesamt 38 Fragebögen mit einer Gesamtbearbeitungszeit von ca. 4 Stunden beantworten. Von den Teilnehmern des 3-Tage-Trainings wird erwartet, dass sie ebenfalls zu jeweils festgelegten Uhrzeiten verteilt über 32 Tage insgesamt 53 Fragebögen mit einer Gesamtbearbeitungszeit von ca. 5,5 Stunden beantworten. Darüber hinaus sind alle Teilnehmer gehalten, sich einem die Untersuchung abschließendem, ca. 30minütigen Telefoninterview zu stellen.

Der Kooperationsaufwand aufseiten der Teilnehmer ist somit sehr hoch und es besteht die Gefahr, dass durch nachlassende Teilnehmermotivation, aufkommenden Unmut, organisatorische und terminliche Schwierigkeiten und ähnliche Gründe hohe Dropout-Raten und unvollständige bzw. ungenau ausgefüllte Fragebogensätze produziert werden.

Zur Begegnung dieser Gefahr wird von allen Teilnehmern eine Teilnahmegebühr in Höhe von 50 € erhoben. Nach vollständigem und gewissenhaftem Ausfüllen der Fragebögen bekommen die Teilnehmer 25 € als Belohnung zurück.

Ferner wird allen Teilnehmern als Belohnung für vollständiges und gewissenhaftes Ausfüllen der Fragebögen die Erstellung eines individuellen Verlaufsprofils angeboten. Dieses individuelle Verlaufsprofil ist jedoch nur dann aussagekräftig, wenn auch die zugrunde liegenden, individuellen Fragebodendaten vollständig, gewissenhaft und planmäßig zustande gekommen sind.

Um darüber hinaus eine gewisse Kontrolle bezüglich des Fragebogenausfüllens ausüben zu können, werden den Teilnehmern ihre auszufüllenden Fragebögen jeweils nachmittags, kurz vorm Ausfüllzeit-

punkt, persönlich zugestellt und später, am gleichen Abend, die ausgefüllten Fragebögen ebenfalls persönlich wieder abgeholt.

6.4. Statistische Auswertung

Die Auswertung der erhobenen Fragebogen- und Interviewdaten erfolgt mithilfe des computer-gestützten Statistikprogramms SPSS 14. Das genaue Auswertungsvorgehen wird im Folgenden entlang der verschiedenen Fragestellungen und Messinstrumente erläutert.

6.4.1. Inanspruchnahme des Survivaltrainings

6.4.1.1. Allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten (PER)

Bei der Auswertung der allgemein-biografischen und survival-spezifischen Teilnehmerdaten kommen aufgrund des Fehlens von Streuungsangaben bei den Vergleichsstichproben ausschließlich Häufigkeitsauszählungen und deskriptive Statistiken zur Anwendung.

6.4.1.2. Risikobereitschaft der Teilnehmer (SSS-V)

Um einen Vergleich der Risikobereitschaft der Teilnehmer mit der der Normstichprobe (vgl. Beauducel, Strobel und Brocke, 2003) zu ermöglichen, erfolgt die Auswertung der SSV-Daten differenziert nach dem Geschlecht und dem Alter der Teilnehmer.

Die geschlechtsspezifisch getrennten Daten der Teilnehmer werden zunächst auf Normalverteilung und anschließend mithilfe von T-Tests für unabhängige Stichproben auf Mittelwertsunterschiede geprüft.

Abschließend werden die geschlechtsspezifisch und nach Altersgruppen differenzierten Mittelwerte mithilfe von T-Tests für einzelne Stichproben mit den Mittelwerten der entsprechenden Vergleichsstichproben verglichen.

6.4.1.3. Lebenszufriedenheit der Teilnehmer (FLZ)

Um einen Vergleich der Lebenszufriedenheit der Teilnehmer mit der der Normstichprobe (vgl. Fahrenberg, Myrtek, Schumacher und Brähler, 2000) zu ermöglichen, erfolgt die Auswertung der FLZ-Daten differenziert nach dem Geschlecht der Teilnehmer.

Die geschlechtsspezifisch getrennten Daten der Teilnehmer werden zunächst auf Normalverteilung und anschließend mithilfe von T-Tests für unabhängige Stichproben auf Mittelwertsunterschiede geprüft.

Danach werden die geschlechtsspezifisch differenzierten Mittelwerte mithilfe von T-Tests für einzelne Stichproben mit den Mittelwerten der entsprechenden Vergleichsstichproben verglichen.

Abschließend werden Korrelationen zwischen den Aspekten "Risikobereitschaft" und "Lebenszufriedenheit" berechnet.

6.4.2. Trainingsbedingte Veränderungen

6.4.2.1. Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer (KKG)

Die nach den Gruppen "Wartekontrollgruppe", "Trainingsgruppe" und "Follow-up-Gruppe" differenzierten Kontrollüberzeugungsdaten der Teilnehmer werden zunächst mithilfe des Kolmogorov-Smirnov-Tests auf Normalverteilung geprüft.

Daran anschließend werden mithilfe von T-Tests für abhängige (gepaarte) Stichproben Prä- / Postvergleiche berechnet, um Mittelwertsunterschiede feststellen zu können. Sämtliche Auswertungen erfolgen dabei differenziert nach der Trainingsdauer von zwei bzw. drei Tagen sowie differenziert nach internalen, sozial-fatalistischen und fatalistisch-externalen Kontrollüberzeugungen.

Danach wird mithilfe des T-Tests für unabhängige Stichproben der Einfluss der Trainingsdauer auf die trainingsbedingten Veränderungen (jeweils Postwert minus Präwert) der einzelnen Kontrollüberzeugungen bestimmt.

Abschließend werden mithilfe der Varianzanalyse mit Messwiederholung die Veränderungen der verschiedenen Kontrollüberzeugungsbereiche über die verschiedenen Messzeitpunkte hinweg berechnet. Die dazu notwendige Voraussetzung der Varianzhomogenität wird zuvor überprüft.

6.4.2.2. Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer (IPC)

Die Auswertung der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer erfolgt analog zu der der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (vgl. 6.4.2.1.).

Ergänzend hierzu werden die in T-Werte transformierten, trainingsbedingten Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (KKG) sowie die in T-Werte transformierten, trainingsbedingten Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen (IPC) (jeweils Postwert minus Präwert) der Teilnehmer mithilfe des T-Tests für unabhängige Stichproben auf Mittelwertsunterschiede geprüft.

6.4.2.3. Befindlichkeit der Teilnehmer (EWL-K)

Die nach den Gruppen "Wartekontrollgruppe", "Trainingsgruppe" und "Follow-up-Gruppe" getrennten Befindlichkeitsdaten werden zunächst mithilfe des Kolmogorov-Smirnov-Tests auf Normalverteilung geprüft.

Daran anschließend werden mithilfe von T-Tests für abhängige (gepaarte) Stichproben Prä- / Postvergleiche berechnet, um Mittelwertsunterschiede feststellen zu können. Sämtliche Auswertungen erfolgen dabei differenziert nach der Trainingsdauer von zwei bzw. drei Tagen sowie differenziert nach positiver und negativer Befindlichkeit.

Danach wird mithilfe des T-Tests für unabhängige Stichproben der Einfluss der Trainingsdauer auf die trainingsbedingten Veränderungen (Postwert minus Präwert) der Befindlichkeit bestimmt.

Abschließend werden mithilfe der Varianzanalyse mit Messwiederholung die Veränderungen der beiden Befindlichkeitsbereiche über die verschiedenen Messzeitpunkte hinweg bestimmt. Die dazu notwendige Voraussetzung der Varianzhomogenität wird zuvor überprüft.

6.4.3. Wirkfaktoren beim Survivaltraining

6.4.3.1. Trainingsblöcke (13 FRAGEN)

Die nach jedem einzelnen Trainingsblock durch die Teilnehmer anhand von Schulnoten ("1 = sehr gut" bis "6 = ungenügend") erhobenen "Trainingsblockfaktorbewertungen" (vgl. 6.2.8.) werden zunächst über alle Teilnehmer hinweg gemittelt und dann zu einer Gesamtsumme bzw. zu einer Gesamtbewertung pro Trainingsblock zusammengefasst.

Daran anschließend wird mithilfe von Korrelationen der Einfluss dieser Trainingsblock-Gesamtbewertungen (Trainingsblöcke) auf die trainingsbedingten Veränderungen (Postwert minus Präwert) der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer bestimmt.

6.4.3.2. Trainingsblockfaktoren (13 FRAGEN)

Die nach jedem einzelnen Trainingsblock durch die Teilnehmer anhand von Schulnoten ("1 = sehr gut" bis "6 = ungenügend") erhobenen "Trainingsblockfaktorbewertungen" (vgl. 6.2.8.) werden zunächst über alle Teilnehmer und alle Trainingsblöcke hinweg gemittelt.

Daran anschließend wird mithilfe von Korrelationen der Einfluss der einzelnen Trainingsblockfaktoren (Trainingsblockfaktor-Bewertungen) auf die trainingsbedingten Veränderungen (Postwert minus Präwert) der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer bestimmt.

6.4.3.3. Beanspruchungsfaktoren (KAB)

Die vor und nach jedem einzelnen Trainingsblock anhand von Gegensatzpaaren auf einer sechsstufigen Skala erhobenen Beanspruchungsfaktoren (Beanspruchung) werden zunächst über alle Teilnehmer und alle Trainingsblöcke hinweg gemittelt.

Daran anschließend wird mithilfe von Korrelationen der Einfluss der einzelnen Beanspruchungsfaktoren auf die trainingsbedingte Veränderung (Postwert minus Präwert) der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer bestimmt.

6.4.3.4. Geschlechtsspezifische Effekte

Die nach dem Geschlecht der Teilnehmer differenzierten, trainingsbedingten Veränderungen (Postwert minus Präwert) der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie der Befindlichkeit werden zunächst mithilfe des Kolmogorov-Smirnov-Tests auf Normalverteilung geprüft.

Daran anschließend wird mithilfe des T-Tests für unabhängige Stichproben der Einfluss der Geschlechtszugehörigkeit auf die trainingsbedingten Veränderungen bestimmt.

6.4.3.5. Altersspezifische Effekte

Zur Bestimmung des Einflusses des Alters der Teilnehmer auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer werden zunächst zwei am Median des Alters getrennte Altersgruppen ("jung" vs. "alt") gebildet. Diese beiden Altersgruppen werden danach mithilfe des Kolmogorov-Smirnov-Tests auf Normalverteilung geprüft.

Abschließend wird mithilfe des T-Tests für unabhängige Stichproben der Einfluss dieser beiden Altersgruppen auf die einzelnen, trainingsbedingten Veränderungen bestimmt.

6.4.4. Bewertungen durch die Teilnehmer

6.4.4.1. Veränderung des Erlebens und Verhaltens (VEV)

Die jeweiligen Veränderungswerte (Gesamtwerte) der Teilnehmer werden in Anlehnung an die Auswertungsvorgaben von Zielke und Kopf-Mehnert (1978) zunächst den Kategorien "0,1-%-

Verbesserung", "1,0-%-Verbesserung", "5-%-Verbesserung", "keine Verbesserung", "5-%-Verschlechterung", "1,0-%-Verschlechterung" und "0,1-%-Verschlechterung" zugeordnet.

Danach wird die Häufigkeit des Auftretens der einzelnen Veränderungskategorien in Bezug auf die Gesamtstichprobe bestimmt.

6.4.4.2. Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungsspezifischer Aspekte (Telefoninterview)

Die Darstellung der von den Teilnehmern anhand von Schulnoten (von "1 = sehr gut" bis "6 = ungenügend") getroffenen Bewertungen der verschiedenen inhaltlichen, organisatorischen und untersuchungsspezifischen Aspekte erfolgt ausschließlich mithilfe deskriptiver Statistiken.

6.5. Auswertungsprobleme

Zur Vermeidung von Tageszeiteffekten müssen sämtliche Fragebögen zu jeweils vorgegeben Zeitpunkten beantwortet werden. Fragebögen, die nachweislich nicht zu diesen Zeitpunkten (plus minus zwei Stunden) ausgefüllt werden, werden von der weiteren Datenauswertung ausgeschlossen. In Abhängigkeit von den verschiedenen Messungstagen und Messinstrumenten liegt diese Anzahl ausgeschlossener Fragebögen im Rahmen dieser Untersuchung zwischen $N = 0$ und $N = 5$.

Antwortauslassungen bzw. fehlende Daten werden in den verschiedenen Datensätzen als fehlend definiert und bei den statistischen Berechnungen entsprechend als fehlend behandelt. Sämtliche Berechnungen erfolgen dabei nach listenweisem Fallausschluss.

Teilnehmer, die während des Trainings zeitweilig fehlen oder gänzlich ausfallen - insgesamt sind das im Rahmen dieser Untersuchung $N = 4$ - werden von den Veränderungsberechnungen ausgeschlossen.

Um sicher zu stellen, dass die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe nicht mit denen der Trainingsgruppe identisch sind (also nicht mit sich selbst verglichen werden), wird die aus den späteren Teilnehmern des 2-Tage-Trainings bestehende Wartekontrollgruppe mit den Trainingsteilnehmern des 3-Tage-Trainings verglichen und die aus den späteren Teilnehmern des 3-Tage-Trainings bestehende Wartekontrollgruppe mit den Trainingsteilnehmern des 2-Tage-Trainings.

Bei sehr kleinen Zellengrößen (geringes N) wird im Einzelfall auf die Einhaltung notwendiger Voraussetzungen zur Anwendung bestimmter statistischer Verfahren (z. B. Normalverteilung, Varianzhomogenität) verzichtet.

7. Evaluierung des Survivaltrainings: Ergebnisse

Im Folgenden werden die verschiedenen Untersuchungsergebnisse sowohl entlang der einzelnen Untersuchungsfragen und Hypothesen als auch entlang der einzelnen Messinstrumente dargestellt.

7.1. Inanspruchnahme des Survivaltrainings

Die erste Untersuchungsfrage bezieht sich auf den Aspekt, welche Personen genau am zugrunde liegenden Survivaltraining teilnehmen, wie alt sie sind, welchen Bildungsabschluss sie haben, wie groß sie sind, welches Gewicht und welchen Familienstand sie haben, wie hoch ihr Einkommen ist, was sie über Bäume, Pflanzen und Tiere wissen, welche Survivalvorerfahrungen sie haben, wie hoch ihre Risikobereitschaft ist, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind usw.

Die Ergebnisse zur Beantwortung dieser Frage werden im Folgenden entlang der Themen "allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten", "Risikobereitschaft der Teilnehmer" und "Lebenszufriedenheit der Teilnehmer" dargestellt. Aufgrund des Fehlens von Streuungsangaben bei den Vergleichsstichproben erfolgt die Ergebnisdarstellung bei den allgemein-biografischen und den survival-spezifischen Teilnehmerdaten ausschließlich deskriptiv.

7.1.1. Allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten (PER)

Hypothese 1: Die Teilnehmer sind bezüglich ihrer allgemein-biografischen Daten wie Alter, Bildungsabschluss, Größe, Gewicht, Familienstand, Einkommen usw. heterogen und ein Querschnitt der Gesellschaft.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese grundsätzlich. Zwar ist das tatsächliche Geschlechterverhältnis mit 24 teilnehmenden Männern (60 %) zu 16 teilnehmenden Frauen (40 %) entgegen dem Bundestrend (vgl. Statistisches Bundesamt, 2006) nicht ganz gleichverteilt (Tab. 9). Auch sind die Teilnehmer mit einem Durchschnittsalter von $x = 31,78$ Jahren (Tab. 8) sowie mit einem Anteil von 70 % Ledigen etwas jünger und "lediger" als der Bundesdurchschnitt (Tab. 9). Die Größe der Teilnehmer, deren Gewicht (Tab. 8), deren monatliches Bruttoeinkommen, deren Konsum illegaler Drogen, deren Rauchhäufigkeit sowie deren Anzahl täglicher Zigaretten hingegen entsprechen weitgehend dem Bundesdurchschnitt (Tab. 9).

Tab. 8: Allgemein-biografische Teilnehmerdaten 1

Kategorie	Label	N	%	x	s	Min	Max
Alter (Jahre)	Gesamt	40	100	31,78 (41,70)*	10,58	20	55
Größe (cm)	Männer	24	60	180,38 (178,00)*	8,33	168	202
	Frauen	16	40	169,13 (165,00)*	6,06	160	178
Gewicht (Kg)	Männer	24	60	82,50 (82,40)*	18,38	56	130
	Frauen	16	40	60,28 (67,50)*	6,55	46	69

Anmerkungen: N = Anzahl Teilnehmer; % = Prozent der Nennungen; x = Mittelwert; s = Standardabweichung; Min = Minimalwert; Max = Maximalwert; (*) = Statistisches Bundesamt, 2006.

Tab. 9: Allgemein-biografische Teilnehmerdaten 2

Kategorie	Label	N	%
Geschlecht	Männer	24	60 (49)*
	Frauen	16	40 (51)*
Familienstand	ledig	28	70 (41)*
	verheiratet	12	30 (44,8)*
Monatliches Einkommen (brutto)	< 1700 €	21	52,5 (47)*
	1700 € - 4300 €	19	47,5 (47)*
Häufigkeit des Rauchens	gar nicht	32	80 (73)*
	täglich	6	15 (23)*
	gelegentlich	2	5 (4)*
Anzahl täglicher Zigaretten (der Raucher)	< 5	1	17 (7)*
	5 - 20	5	83 (77)*
	> 20	0	0 (16)*
Häufigkeit des Alkoholkonsums	täglich	1	2,5 (15)**
	mehrmals wöchentlich	3	7,5 (10)**
	1 - 2-mal wöchentlich	13	32,5 (31)**
	weniger als wöchentlich	23	57,5 (22)**
	nie	0	0 (22)**

Kategorie	Label	N	%
Höchster Schulabschluss	Hauptschule	1	2,5
	Mittlere Reife (FOSR)	6	15
	Abitur (FHSR)	21	52,5
	Hochschule (FHS)	12	30
Berufliche Tätigkeit	berufstätig	22	55
	Student / Studentin	16	40
	Hausmann / Hausfrau	2	5
Regelmäßige Medikamenteneinnahme	ja	8	20
	nein	32	80
Aktueller Fitnesszustand	sehr unfit	2	5
	unfit	4	10
	es geht so	15	37,5
	fit	17	42,5
	sehr fit	2	5

Anmerkungen: N = Anzahl Teilnehmer; % = Prozent der Nennungen; (*) = Statistisches Bundesamt, 2006; (**) = *Häufigkeit des Alkoholkonsums in der Schweiz* (Bundesamt für Statistik (Schweiz), 2002).

Im Hinblick auf den Alkoholkonsum der Teilnehmer fällt eine geringere Konsumhäufigkeit auf als bei der Vergleichsstichprobe (Schweizer Erwachsene; vgl. Bundesamt für Statistik (Schweiz), 2002. Eine aktuelle Untersuchung bei Deutschen Erwachsenen existiert zurzeit nicht) auf. Sämtliche Teilnehmer trinken zudem - im Gegensatz zur Vergleichsstichprobe - mindestens selten Alkohol; Abstinenzler sind unter den Teilnehmern nicht vertreten (Tab. 9).

Bezogen auf den höchsten Bildungsabschluss der Teilnehmer zeigt sich, dass die Mehrzahl der Teilnehmer über "Abitur" oder "Hochschulabschluss" verfügt. Darüber hinaus ist die Mehrzahl der Teilnehmer berufstätig oder Student, nimmt nur selten Medikamente ein und fühlt sich mindestens durchschnittlich fit (Tab. 9).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Teilnehmer bezogen auf ihre allgemein-biografischen Daten den Hypothesen entsprechend weitgehend heterogen und überwiegend ein Querschnitt der Gesellschaft sind. Gewisse Abweichungen in den Bereichen "Altersdurchschnitt", "Familienstand" "Bil-

dungsabschluss" und "Fitness" dürften darin begründet, dass jüngere, ledige, besser ausgebildete und "fittere" Personen eher Zeit, Muße und Interesse finden, sich mit neuen Themen und Sachverhalten zu beschäftigen. Dies gilt insbesondere auch für die Bereitschaft, an persönlichkeits- und befindlichkeitsverbessernden Survivaltrainings teilzunehmen.

Die Abweichungen beim Alkoholkonsum der Teilnehmer in Richtung geringerer Konsumhäufigkeit bestätigen den allgemeinen Trend der Teilnehmer in Richtung eines eher auf die eigene Fitness achtenden, gesundheitsbewussten Lebens.

Hypothese 2: Die Teilnehmer sind bezüglich ihrer survival-spezifischen Daten wie Wissen über Bäume, Pflanzen und Tiere, Survivalvorerfahrungen, Mitgliedschaften usw. heterogen und unspezifisch.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Sowohl im Hinblick auf die Anzahl verschiedener Survivalvorerfahrungen der Teilnehmer, die Anzahl verschiedener Freizeitaktivitäten, die Anzahl verschiedener Mitgliedschaften als auch im Hinblick auf das Auskennen mit Bäumen, Pflanzen und Tieren und die Gründe für die Trainingsanmeldung erweisen sich die Teilnehmer als weitgehend heterogen und unspezifisch.

Bezogen auf das tägliche Ausmaß an Stress der Teilnehmer fällt jedoch eine deutliche "Stresslastigkeit" auf: 47,5 % der Teilnehmer erleben täglich viel oder sehr viel Stress, 47,5 % der Teilnehmer erleben täglich durchschnittlich viel Stress. Bezogen auf ihre Ängstlichkeit erweisen sich die Teilnehmer mit einem Anteil von 67,5 % wenig bzw. sehr wenig Ängstlichen als überdurchschnittlich mutig (Tab. 10).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Teilnehmer bezogen auf ihre survival-spezifischen Daten den Hypothesen entsprechend weitgehend heterogen und unspezifisch sind. Abweichungen fallen lediglich in Richtung größerer täglicher Stressbelastung und geringerer Ängstlichkeit auf. Letzteres erscheint jedoch wenig verwunderlich, da die Bereitschaft zur Teilnahme an Survivaltrainings generell ein gewisses Maß an Mut und Risikobereitschaft voraussetzt.

Insgesamt zeigt sich, dass das zugrunde liegende Survivaltraining von den Teilnehmern im Sinne der Untersuchung als Training für Anfänger und Interessierte erkannt, angenommen und genutzt wurde. Die meisten Teilnehmer sind daher - bezogen auf ihre allgemein-biografischen und survival-spezifischen Daten - erwartungsgemäß weder besonders "extrem" noch besonders "auffällig", sondern lassen sich - bezüglich der meisten erfragten Aspekte - im Sinne eines Querschnitts der Gesellschaft überwiegend als "Durchschnittspersonen" bezeichnen.

Tab. 10: Survival-spezifische Teilnehmerdaten

Kategorie	Label	N	%
Anzahl Vorerfahrungen	keine	10	25
	eine	11	27,5
	zwei	7	17,5
	drei	8	20
	vier	1	2,5
	fünf	3	7,5
Anzahl Freizeitaktivitäten	eine	0	0
	zwei	1	2,5
	drei	4	10
	vier	12	30
	fünf	7	17,5
	sechs	5	12,5
	sieben	3	7,5
	acht	4	10
	neun	1	2,5
	zehn	1	2,5
	elf	2	5
Anzahl Mitgliedschaften	keine	11	27,5
	eine	18	45
	zwei	5	12,5
	drei	5	12,5
	vier	1	2,5
Auskennen mit Bäumen, Pflanzen, Tieren	sehr gut	1	2,5
	gut	14	35
	es geht so	15	37,5
	schlecht	9	22,5
	sehr schlecht	1	2,5

Kategorie	Label	N	%
Tägliches Ausmaß an Stress	sehr viel	5	12,5
	viel	14	35
	es geht so	19	47,5
	wenig	2	5,0
	sehr wenig	0	0
Ängstlichkeit	sehr wenig ängstlich	8	20
	wenig ängstlich	19	47,5
	es geht so	11	27,5
	ängstlich	1	2,5
	sehr ängstlich	1	2,5
Anmeldegründe	Abenteuerlust	3	7,5
	Neugierde	15	37,5
	Spaß haben	3	7,5
	Natur erleben	3	7,5
	Techniken lernen	9	22,5
	Selbsterfahrung	2	5
	Befindlichkeitsverbesserung	1	2,5
	geringe Teilnahmegebühr	4	10

Anmerkungen: N = Anzahl der Nennungen; % = Prozent der Nennungen.

4.1.2. Risikobereitschaft der Teilnehmer (SSS-V)

Hypothese 3: Der Vergleich der Risikobereitschaft der Teilnehmer mit der der Normstichprobe zeigt keine Unterschiede auf.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese weitgehend. Bei der folgenden Darstellung der Ergebnisse wird - um einen Vergleich der Ergebnisse mit denen der Normstichprobe zu ermöglichen - in Anlehnung an Beauducel, Strobel und Brocke (2003) eine nach Geschlecht und Alter der Teilnehmer differenzierende Vorgehensweise gewählt.

Die mithilfe der Sensation Seeking-Skalen (SSS-V) gewonnenen Ergebnisse zur Risikobereitschaft der Teilnehmer weisen bei den männlichen Teilnehmern mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,03$ eine signifikant höhere, durchschnittliche Risikobereitschaft nach als bei den weiblichen Teilnehmern (Abb. 3).

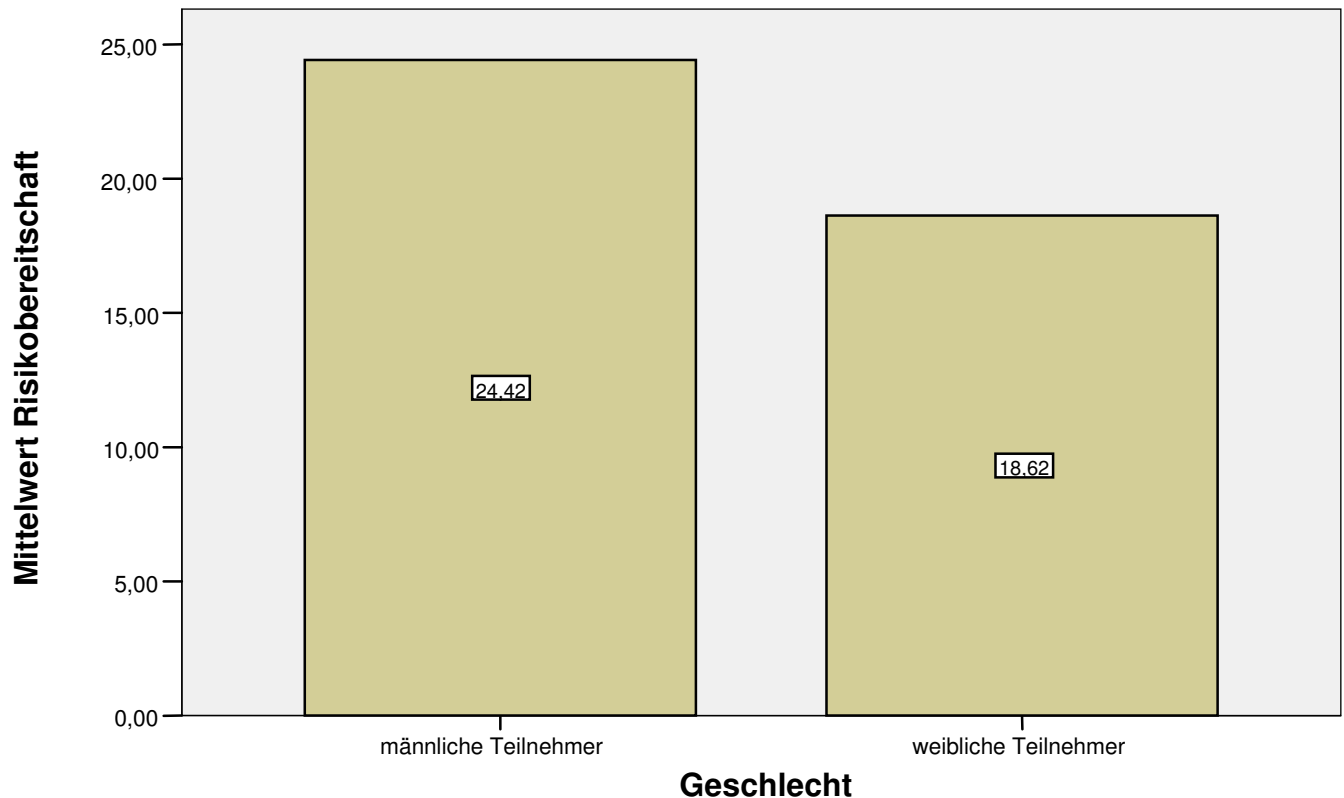


Abb. 3: Risikobereitschaft der männlichen und der weiblichen Teilnehmer

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); Männliche Teilnehmer: $\bar{x} = 24,42$; $s = 4,91$. Weibliche Teilnehmer: $\bar{x} = 18,62$; $s = 6,03$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,03$.

Die durchschnittliche Risikobereitschaft der 20 - 29 Jahre alten, männlichen Teilnehmer unterscheidet sich nicht vom Vergleichswert der Normstichprobe. Die durchschnittliche Risikobereitschaft der 30 - 39 Jahre alten, männlichen Teilnehmer hingegen ist mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,01$ signifikant höher als der Vergleichswert der Normstichprobe. Gleiches gilt auch für die durchschnittliche Risikobereitschaft der 40 - 49 Jahre alten, männlichen Teilnehmer, die ebenfalls signifikant höher ist, als der Vergleichswert der Normstichprobe ($p = 0,04$). Die durchschnittliche Risikobereitschaft der 50 - 59 Jahre alten, männlichen Teilnehmer ist wiederum gleich der der Normstichprobe (Abb. 4).

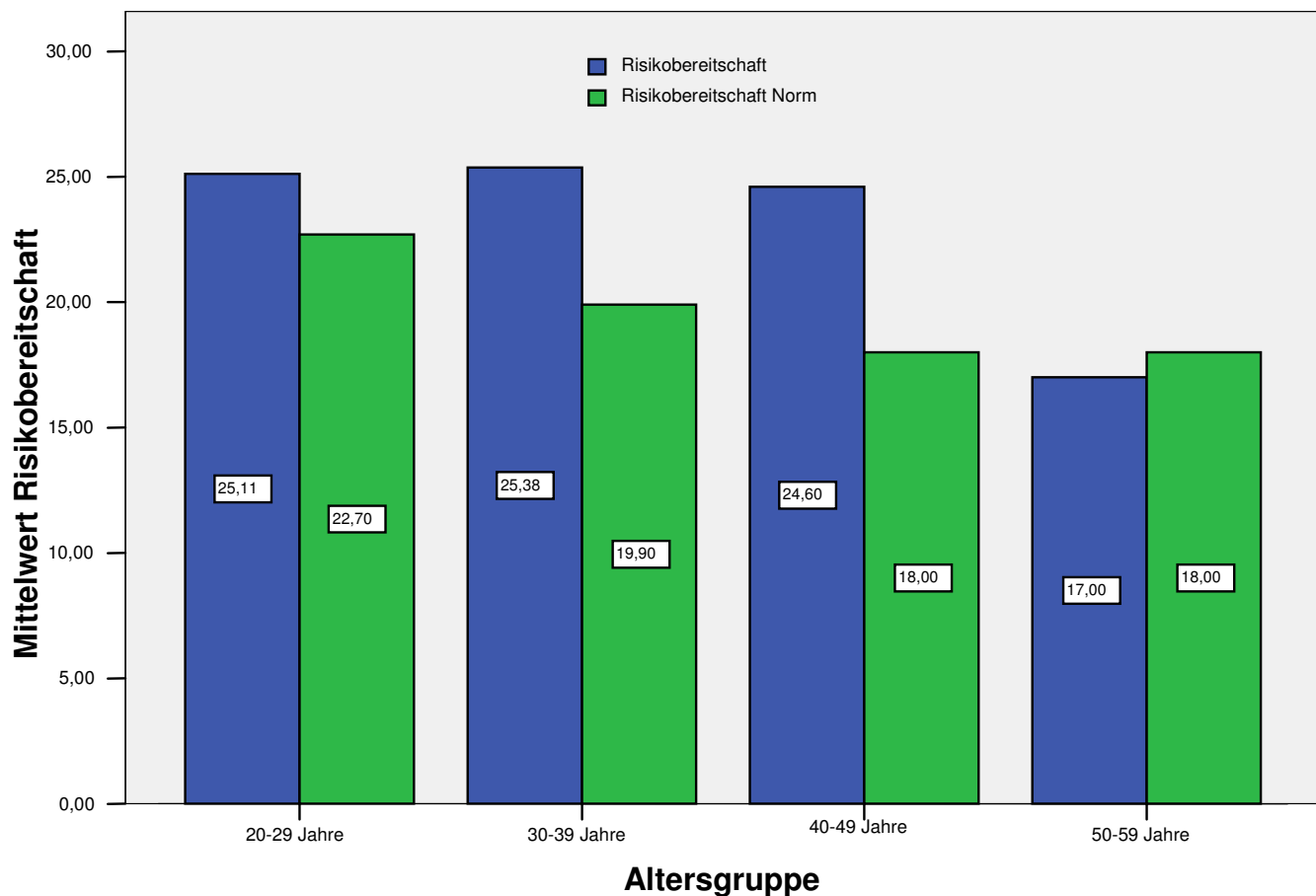


Abb. 4: Risikobereitschaft der männlichen Teilnehmer (verschiedene Altersgruppen) im Vergleich mit der jeweiligen Normstichprobe

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied zur Norm); 20 - 29 Jahre: x = 25,11; s = 5,13; Norm: 22,70; Unterschied zur Norm: p = 0,20; 30 - 39 Jahre: x = 25,38; s = 4,17; Norm: 19,90; Unterschied zur Norm: **p = 0,01**; 40 - 49 Jahre: x = 24,60; s = 4,93; Norm: 18,00; Unterschied zur Norm: **p = 0,04**; 50 - 59 Jahre: x = 17,00; s = 1,41; Norm: 18,00; Unterschied zur Norm: p = 0,50.

Bei den weiblichen Teilnehmern entspricht die durchschnittliche Risikobereitschaft in allen vertretenen Altersgruppen (20 - 29 Jahre, 30 - 39 Jahre, 50 - 59 Jahre) erwartungsgemäß jeweils der der Normstichprobe. 40 - 49 Jahre alte, weibliche Teilnehmer waren im Training nicht vertreten (Abb. 5).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Teilnehmer bezogen auf ihre Risikobereitschaft den Erwartungen entsprechend überwiegend im Normbereich liegen. Die beiden, davon abweichenden Ergebnisse bei den männlichen Teilnehmern in Richtung einer höheren Risikobereitschaft der Altersgruppen "30 Jahre bis 39 Jahre" und "40 Jahre bis 49 Jahre" stellen einerseits die Ausnahme, andererseits aber auch einen gewissen, generellen Trend der Teilnehmer dar, zumindest tendenziell eine etwas höhere Risikobereitschaft aufzuweisen als die Normstichprobe.

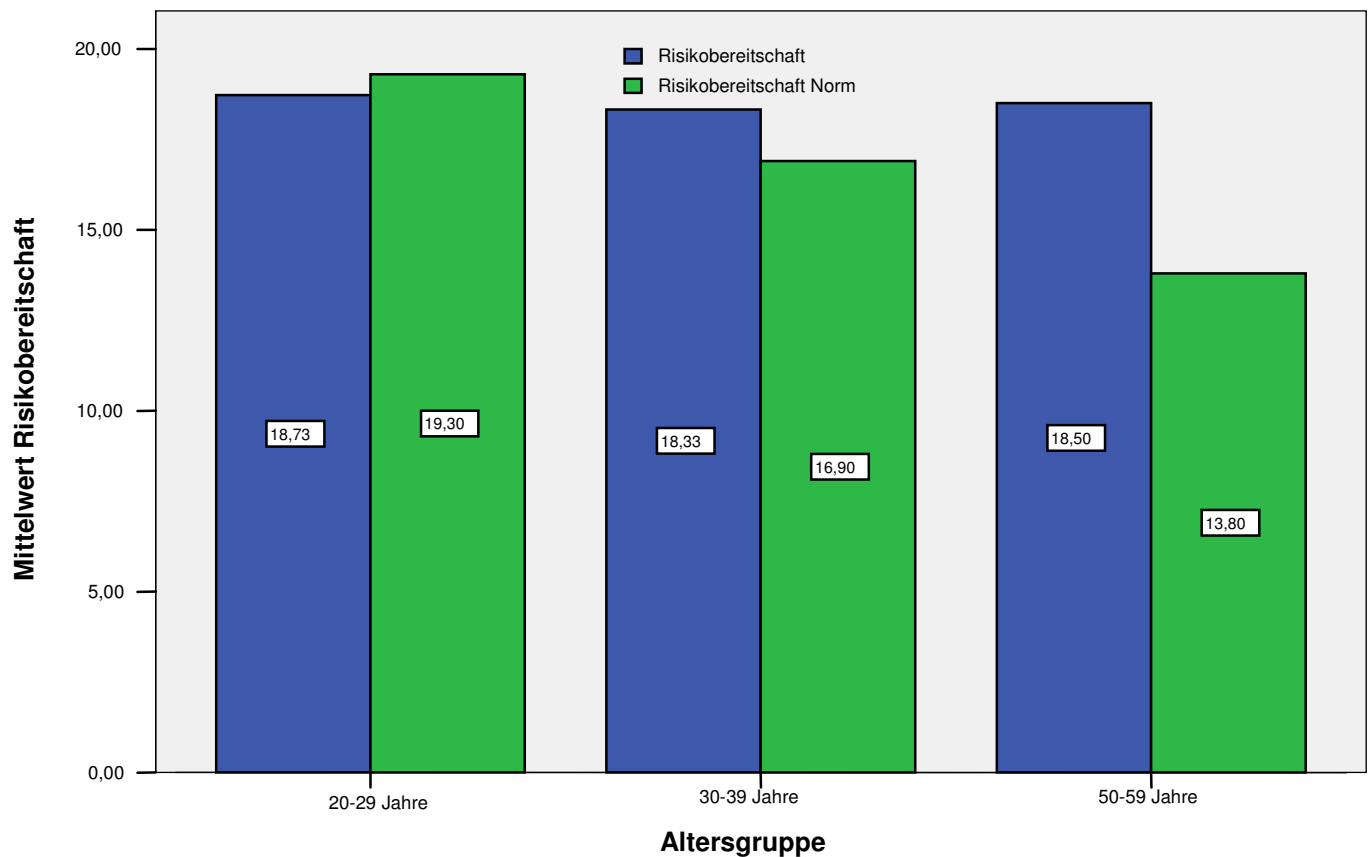


Abb. 5: Risikobereitschaft der weiblichen Teilnehmer (verschiedene Altersgruppen) im Vergleich mit der jeweiligen Normstichprobe

Anmerkung: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied zur Norm); 20 - 29 Jahre: x = 18,73; s = 6,78; Norm: 19,3; Unterschied zu Norm: p = 0,79; 30 - 39 Jahre: x = 18,33; s = 5,51; Norm: 16,9; Unterschied zu Norm: p = 0,70; 50 - 59 Jahre: x = 18,50; s = 4,95; Norm: 13,8; Unterschied zu Norm: p = 0,41.

4.1.3. Lebenszufriedenheit der Teilnehmer (FLZ)

Hypothese 4: Der Vergleich der Lebenszufriedenheit der Teilnehmer mit der der Normstichprobe zeigt keine Unterschiede auf.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Bei der folgenden Darstellung der Ergebnisse wird – um einen Vergleich der Ergebnisse mit denen der Normstichprobe zu ermöglichen - in Anlehnung an Fahrenberg, Myrtek, Schumacher und Brähler (2000) eine nach dem Geschlecht der Teilnehmer differenzierende Vorgehensweise gewählt.

Die mithilfe des Fragebogens zur Lebenszufriedenheit (FLZ) gewonnenen Ergebnisse zur Gesamtlebenszufriedenheit der Teilnehmer weisen bei den männlichen und weiblichen Teilnehmern eine in etwa gleich große, durchschnittliche Lebenszufriedenheit nach (Abb. 6).

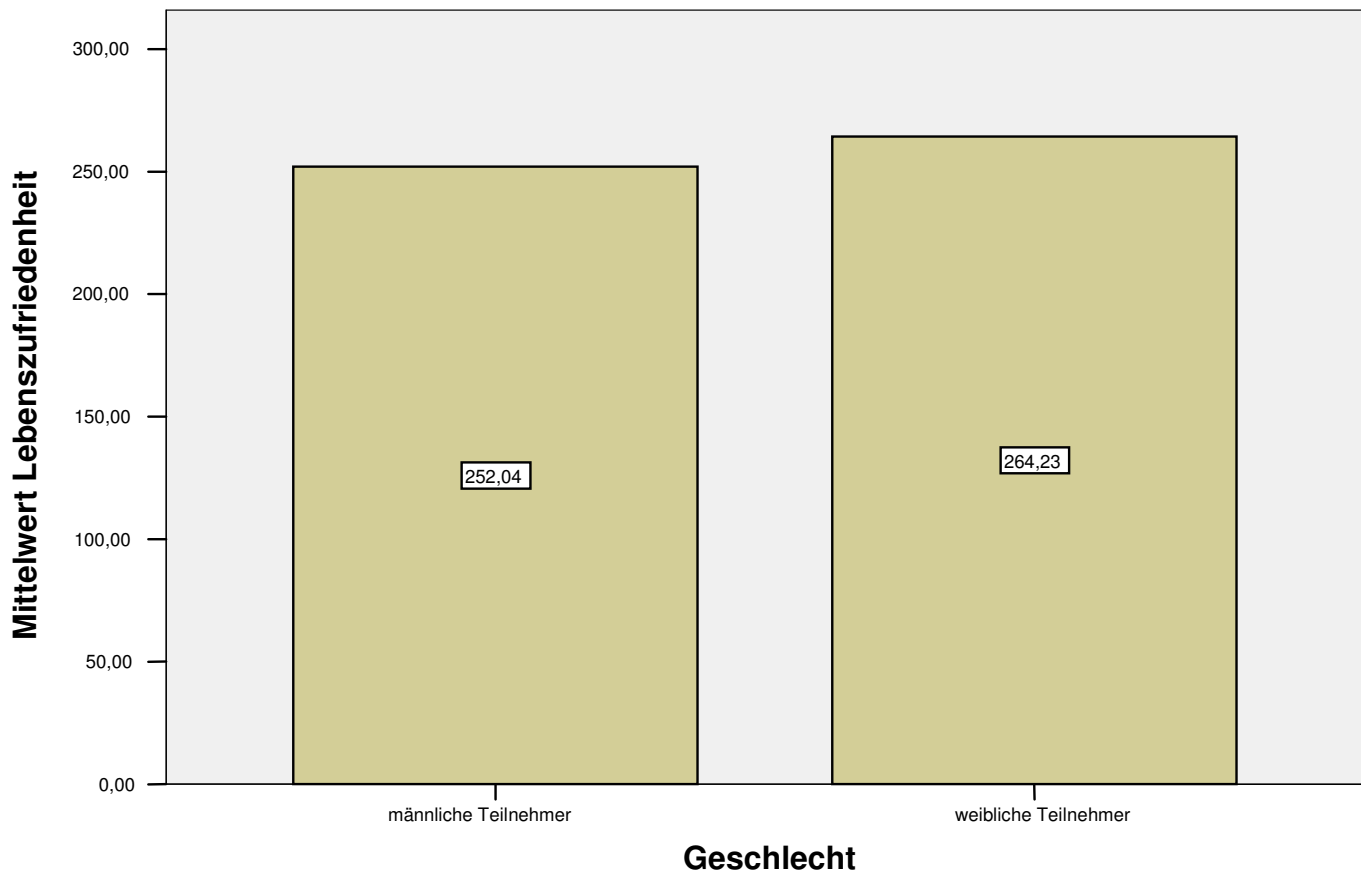


Abb. 6: Lebenszufriedenheit der männlichen und weiblichen Teilnehmer

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); Männliche Teilnehmer: $\bar{x} = 252,04$; $s = 23,67$. Weibliche Teilnehmer: $\bar{x} = 264,23$; $s = 30,53$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,23$.

Auch ein Vergleich der durchschnittlichen "männlichen" und durchschnittlichen "weiblichen" Lebenszufriedenheit mit dem jeweiligen Normwert (Männer: $\bar{x} = 257,57$; Frauen: $\bar{x} = 255,79$) zeigt weder bei den männlichen noch bei den weiblichen Teilnehmern bedeutsame Unterschiede auf (Abb. 7).

Hypothese 5: Bei risikofreudigen Teilnehmern lässt sich eine höhere Lebenszufriedenheit nachweisen als bei risikoscheuen Teilnehmern.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Die Korrelation der beiden Aspekte "Risikobereitschaft" und "Lebenszufriedenheit" liegt bei der Gesamtstichprobe mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,90$ bei $r = -0,02$. Bei den männlichen Teilnehmern liegt diese Korrelation der

Aspekte "Risikobereitschaft" und "Lebenszufriedenheit" mit $p = 0,41$ bei $r = 0,18$, bei den weiblichen Teilnehmern mit $p = 0,98$ bei $r = 0,01$ (Tab. 11).

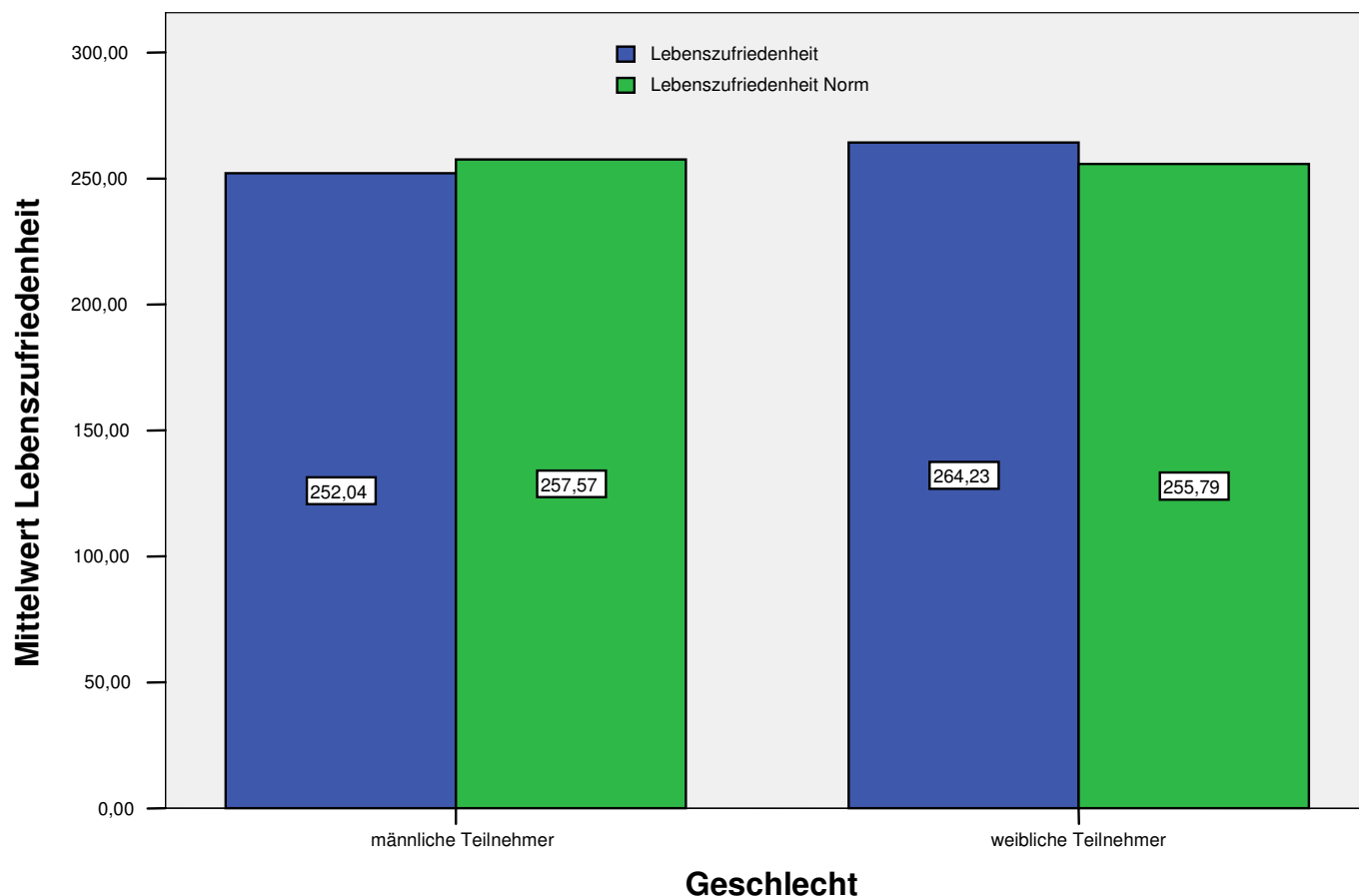


Abb. 7: Lebenszufriedenheit der männlichen und weiblichen Teilnehmer im Vergleich mit der der jeweiligen Normstichprobe

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); Männliche Teilnehmer: $x = 252,04$; $s = 23,67$; Norm: 257,57; Unterschied zur Norm: $p = 0,28$. Weibliche Teilnehmer: $x = 264,23$; $s = 30,53$; Norm: 255,75; Unterschied zur Norm: $p = 0,34$.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Teilnehmer bezogen auf ihre Lebenszufriedenheit den Hypothesen entsprechend durchgängig im Normbereich liegen. Geschlechtsspezifische Effekte treten nicht auf. Ein gewisser Trend in Richtung einer etwas höheren Lebenszufriedenheit der weiblichen Teilnehmer ist jedoch erahnbar.

Der erwartete Zusammenhang zwischen der Risikobereitschaft und der Lebenszufriedenheit der Teilnehmer lässt sich nicht nachweisen. Ausschlaggebend hierfür dürfte der Umstand sein, dass an dem Survivaltraining - der Konzeption des Trainings entsprechend - weder von ihrer Risikobereitschaft

noch von ihrer Lebenszufriedenheit her besonders auffällige, vom Durchschnitt bzw. von der Norm abweichende Personen teilgenommen haben.

Tab. 11: Korrelation der Aspekte "Lebenszufriedenheit" und "Risikobereitschaft" bei der Gesamtstichprobe, bei den männlichen sowie bei den weiblichen Teilnehmern

Kategorie	r	p
Gesamtstichprobe	-0,02	0,90
männliche Teilnehmer	0,18	0,41
weibliche Teilnehmer	0,01	0,98

Anmerkungen: r = Korrelation; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

7.2. Trainingsbedingte Veränderungen

Die zweite Untersuchungsfrage bezieht sich auf den Aspekt, ob sich trainingsbedingt sowohl die internalen Kontrollüberzeugungen als auch die positive Befindlichkeit der Teilnehmer steigern lassen.

Die Ergebnisse zur Beantwortung dieser Frage werden im Folgenden entlang der Themen "Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer", "Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer" und "Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer" dargestellt.

7.2.1. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer (KKG)

Bei der folgenden Darstellung der trainingsbedingten Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer werden zunächst die Veränderungen beim 2-Tage-Training beschrieben, daran anschließend die Veränderungen beim 3-Tage-Training, danach die Veränderungen beim 2-Tage-Training im Vergleich mit denen beim 3-Tage-Training, und abschließend die Veränderungen beim alle Trainingsdaten zusammenfassenden "Gesamttraining". Weiterführende Ergebnisse zu den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer runden diesen Ergebnisteil ab.

7.2.1.1. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit beim 2-Tage-Training

Hypothese 6a: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen auf (Wartekontrollgruppe).

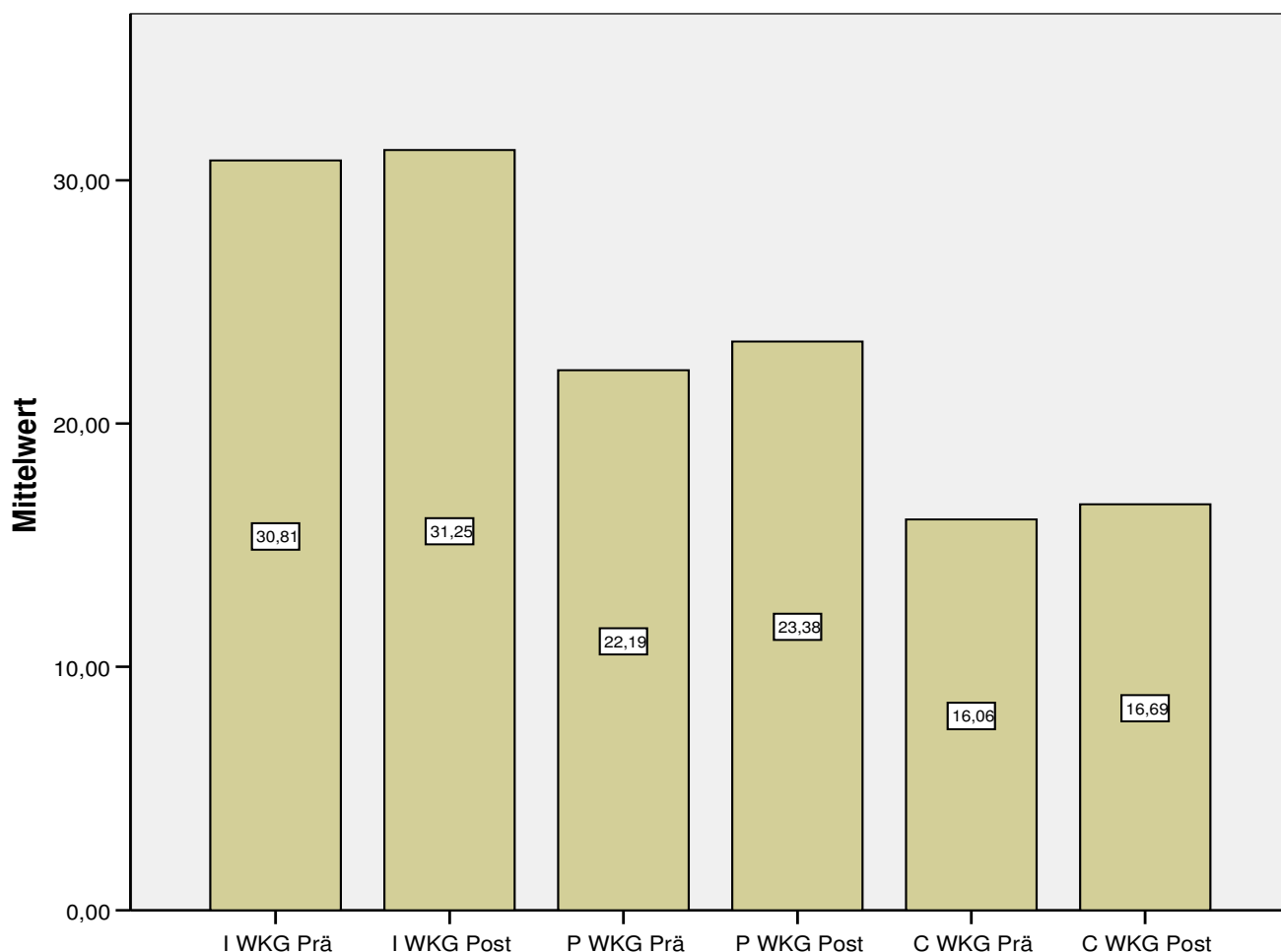


Abb. 8: Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 3-Tage-Trainings) von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe. I WKG Prä: $\bar{x} = 30,81$; $s = 3,76$; I WKG Post: $\bar{x} = 31,25$; $s = 4,01$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,43$. P WKG Prä: $\bar{x} = 22,19$; $s = 4,29$; P WKG Post: $\bar{x} = 23,38$; $s = 4,91$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,08$. C WKG Prä: $\bar{x} = 16,06$; $s = 4,70$; C WKG Post: $\bar{x} = 16,69$; $s = 4,60$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,52$.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese weitgehend. Bei der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 3-Tage-Trainings) bleiben sowohl die internalen, bereichsspezifischen

Kontrollüberzeugungen (I) als auch die fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) von der Prämessung bis zur Postmessung konstant. Die sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) hingegen erfahren von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,08$ eine tendenzielle Steigerung (Abb. 8).

Hypothese 7a: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen bleiben von der Prämessung bis zur Postmessung konstant. Mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,11$ wird jedoch ein gewisser Trend in die erwartete Richtung deutlich (Abb. 9).

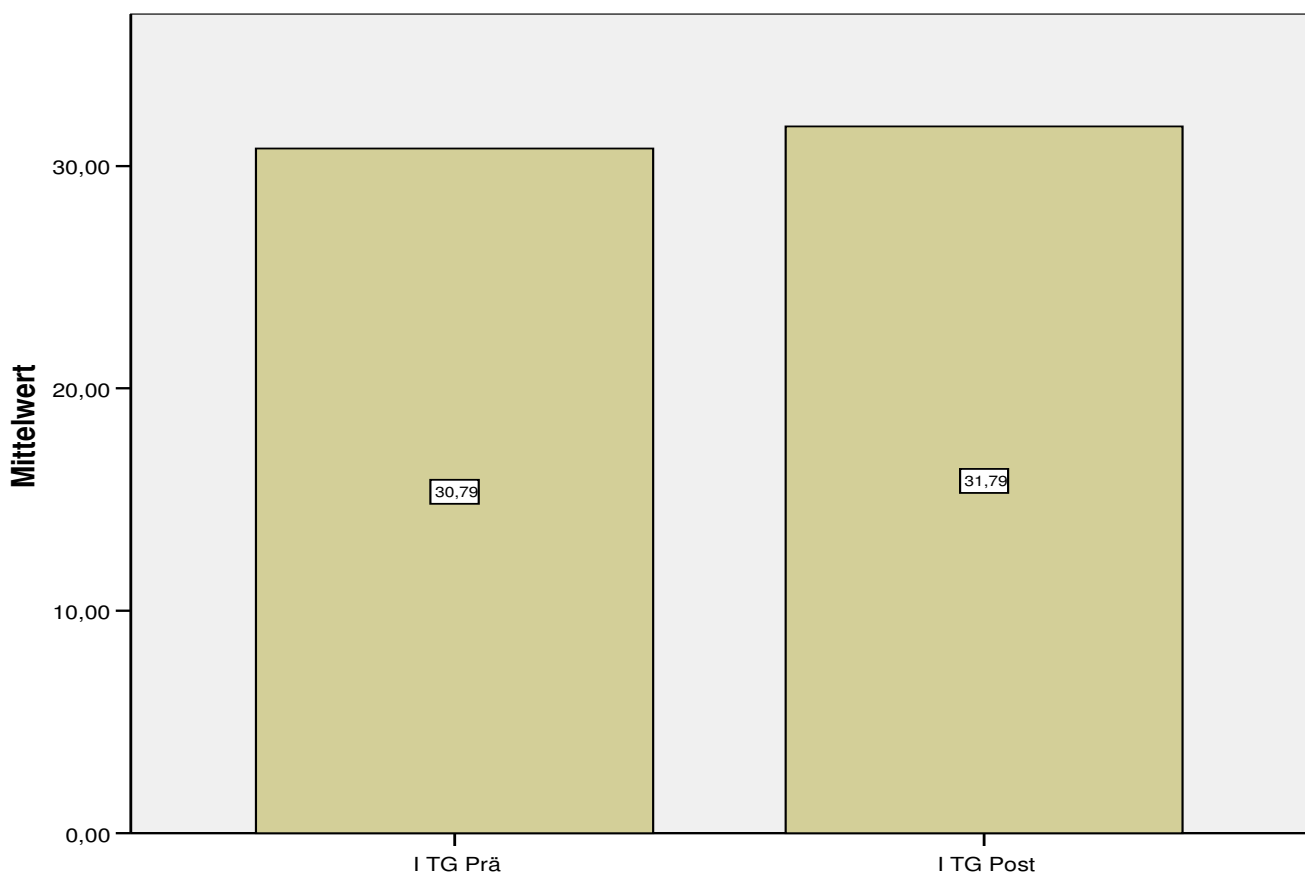


Abb. 9: Internale, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 2-Tage-Trainings von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. I TG Prä: $\bar{x} = 30,79$; $s = 5,21$; I TG Post: $\bar{x} = 31,79$; $s = 5,07$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,11$.

Hypothese 8a: Die externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer erfahren keine bzw. eine nur geringfügige Veränderung (Verringerung), weil bei Teamarbeiten immer auch wechselseitige Abhängigkeiten sowie Gefühle des Aufeinander-angewiesen-Seins erfahrbar werden und erlebnisreiche Situationen generell ein gewisses und unbeeinflussbares Restrisiko beinhalten.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Sowohl die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelten sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) als auch die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelten fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) bleiben von der Prämessung bis zur Postmessung konstant (Abb. 10).

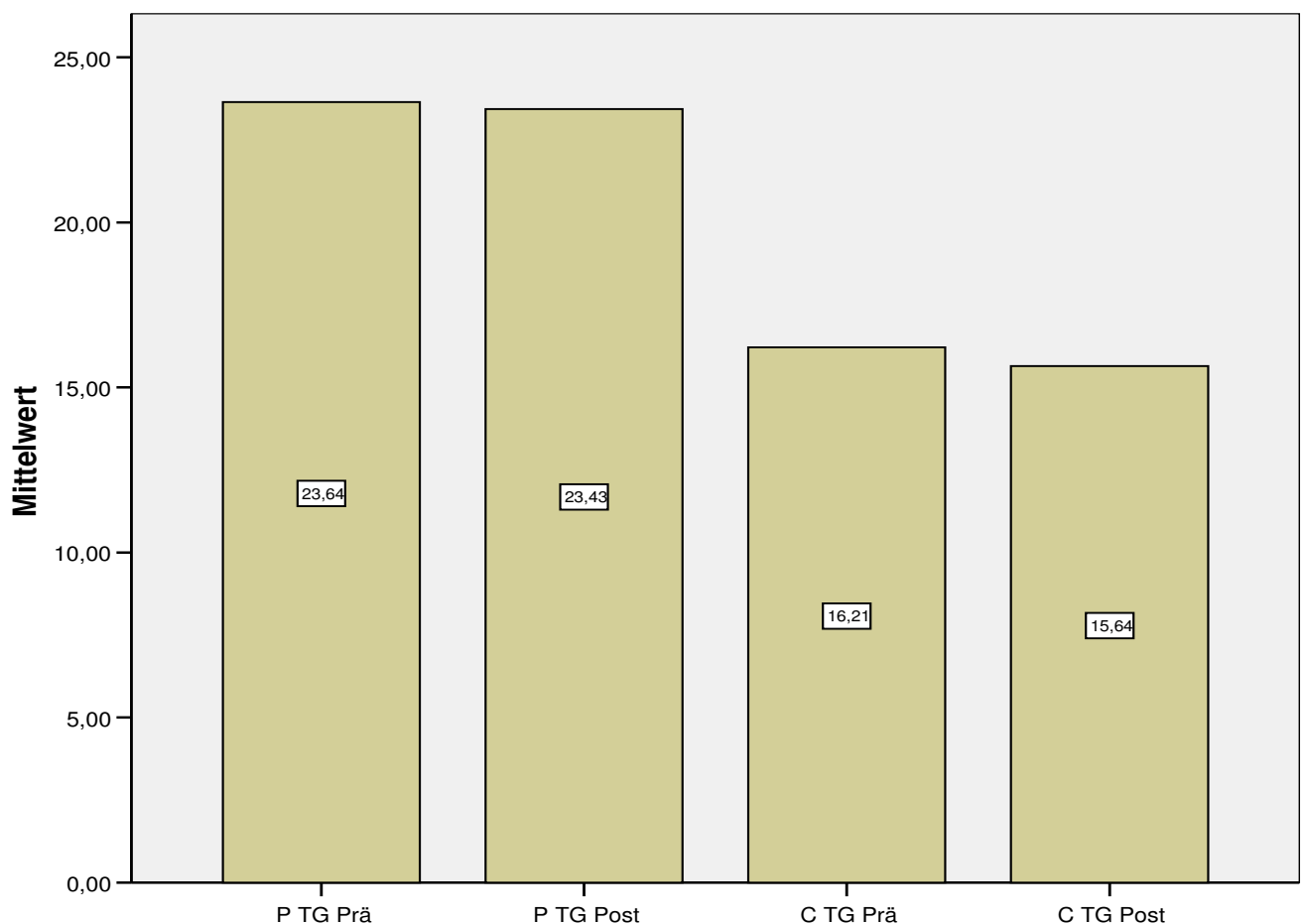


Abb. 10: Externale, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 2-Tage-Trainings von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externalen Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. P TG Prä: x = 23,64; s = 4,70; P TG Post: x = 23,43; s = 4,36. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,69. C TG Prä: x = 16,21; s = 5,26. C TG Post: x = 15,64; s = 6,55. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,59.

Hypothese 9a: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur zum Teil. Die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I) bleiben ebenso wie die fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) von der Postmessung (Trainingsgruppe Post) bis zur Follow-up-Messung (Follow-up-Gruppe) konstant. Die sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) hingegen erfahren nach ihrer anfänglichen, tendenziellen Steigerung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,02$ wieder eine signifikante Verringerung (Abb. 11).

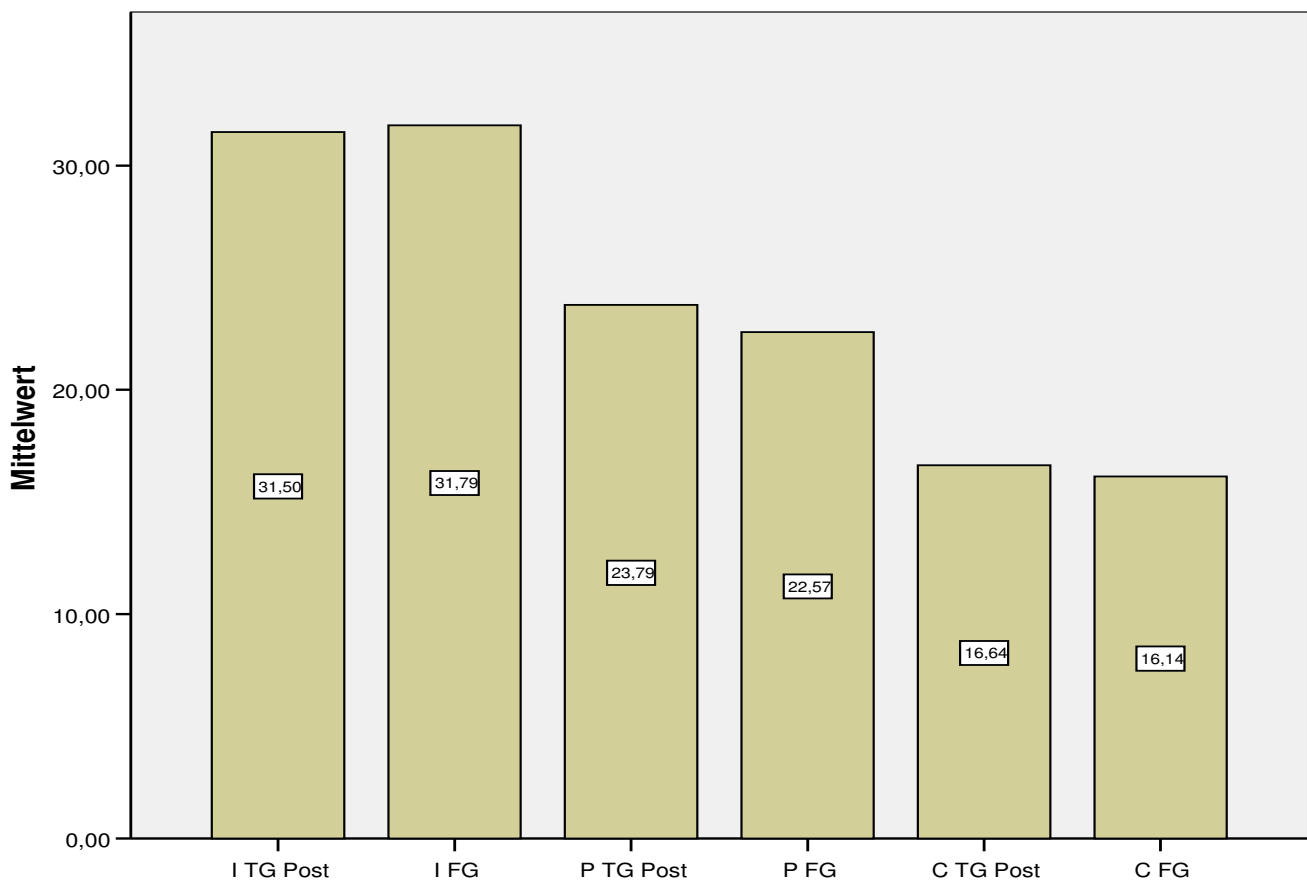


Abb. 11: Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 2-Tage-Trainings von der Postmessung bis zur Follow-up-Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = interne Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. I TG Post: $x = 31,50$; $s = 5,17$; I FG: $x = 31,79$; $s = 6,14$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,70$. P TG Post: $x = 23,79$; $s = 4,69$; P FG: $x = 22,57$; $s = 4,82$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,02$. C TG Post: $x = 16,64$; $s = 7,00$; C FG: $x = 16,14$; $s = 6,21$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,62$.

7.2.1.2. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit beim 3-Tage-Training

Hypothese 6b: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen auf (Wartekontrollgruppe).

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur zum Teil. Bei der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 2-Tage-Trainings) bleiben sowohl die internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I) als auch die fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) von der Prämessung bis zur Postmessung konstant. Die sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) hingegen erfahren von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,01$ eine signifikante Steigerung (Abb. 12).

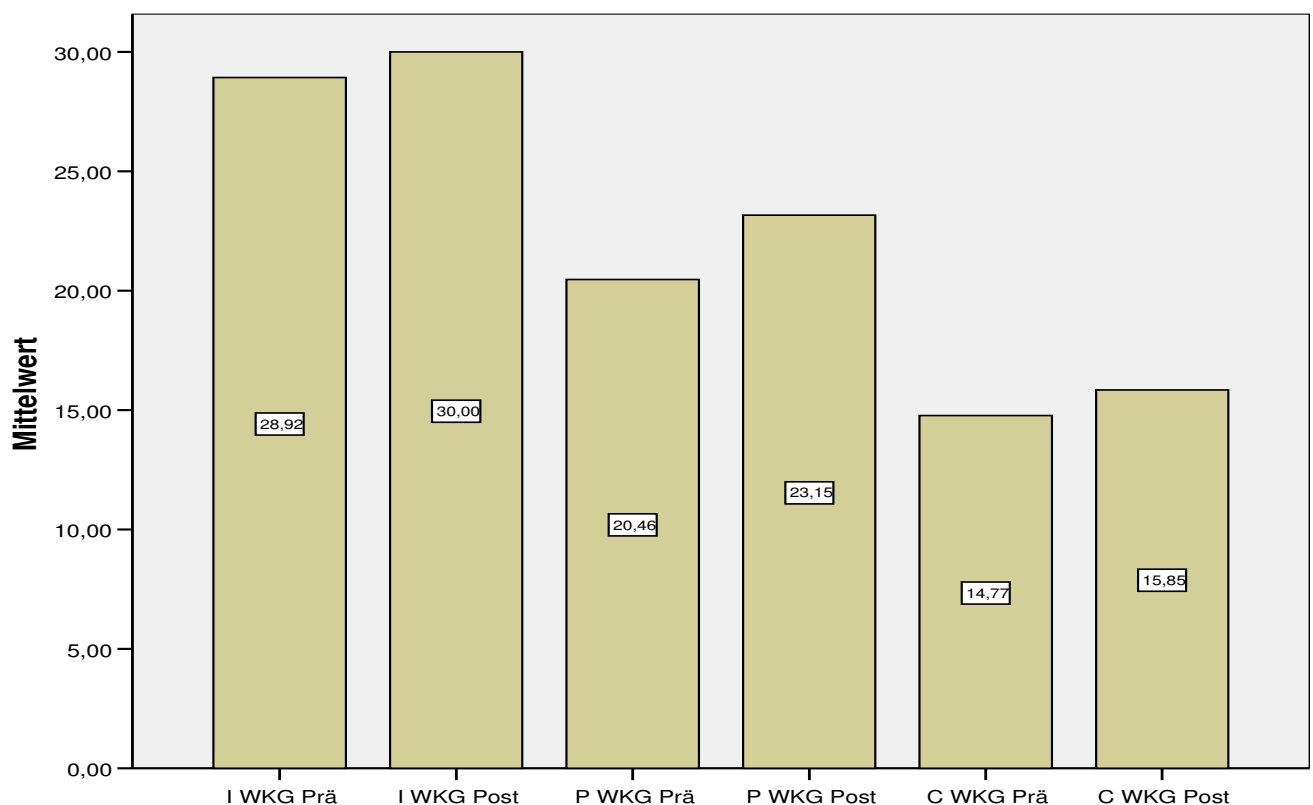


Abb. 12: Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 2-Tage-Trainings) von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = interne Kontrollüberzeugungen; P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe. I WKG Prä: x = 28,92; s = 6,55; I WKG Post: x = 30,00; s = 5,86; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,27. P WKG Prä: x = 20,46; s = 4,89; P WKG Post: x = 23,15; s = 4,62; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,01$. C WKG Prä: x = 14,77; s = 4,92; C WKG Post: x = 15,85; s = 4,98; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,35.

Hypothese 7b: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I) steigen von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von **p = 0,02** signifikant an (Abb. 13).

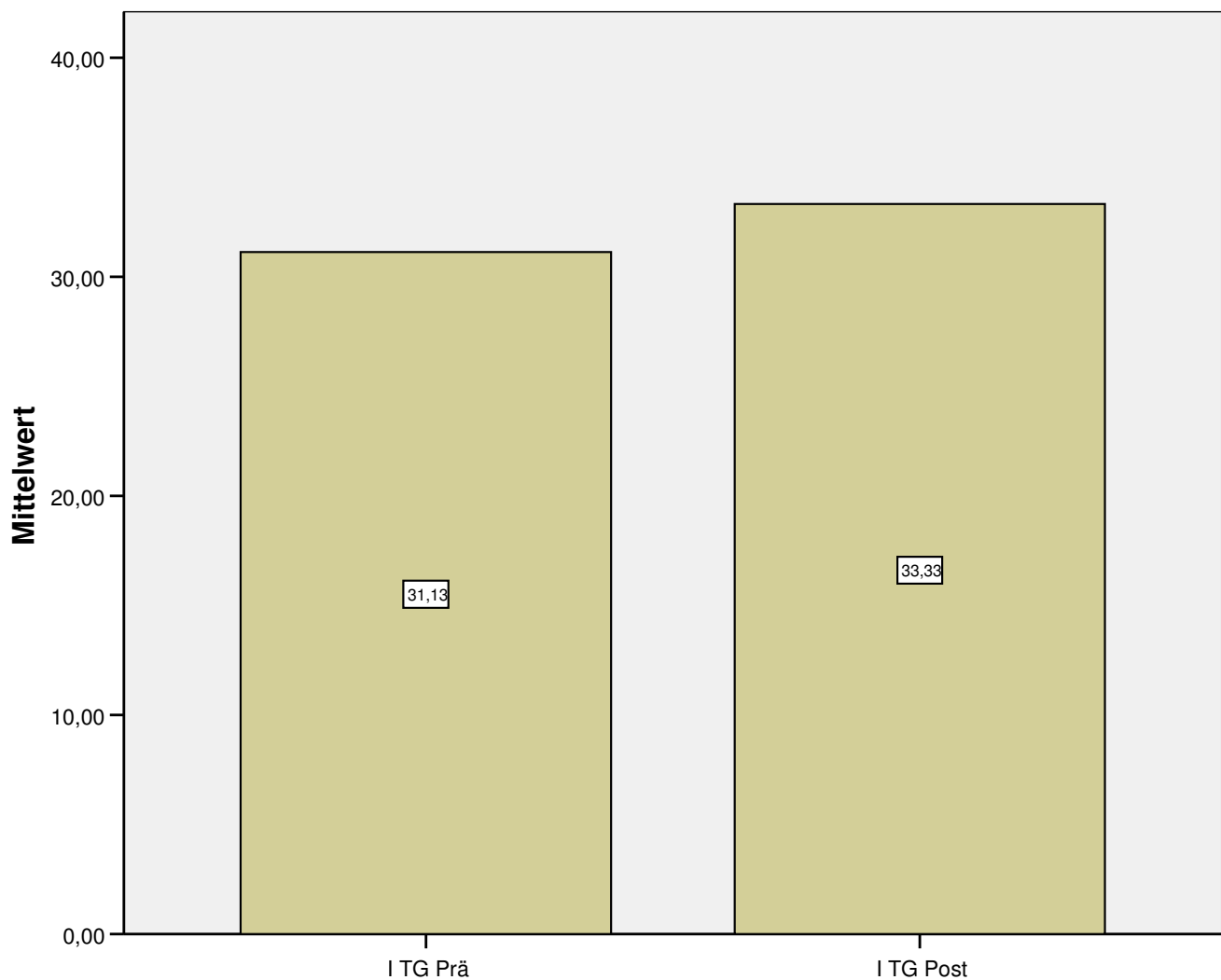


Abb. 13: Internale, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 3-Tage-Trainings von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. I TG Prä: x = 31,13; s = 5,37; I TG Post: x = 33,33; s = 4,86. Unterschied der Mittelwerte: : **p = 0,02**.

Hypothese 8b: Die externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer erfahren keine bzw. eine nur geringfügige Veränderung (Verringerung), weil bei Teamarbeiten immer auch wechselseitige Abhängigkeiten sowie Gefühle des Aufeinander-angewiesen-Seins erfahrbar werden und erlebnisreiche Situationen generell ein gewisses und unbeeinflussbares Restrisiko beinhalten.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Sowohl die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) als auch die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) bleiben von der Prämessung bis zur Postmessung konstant (Abb. 14).

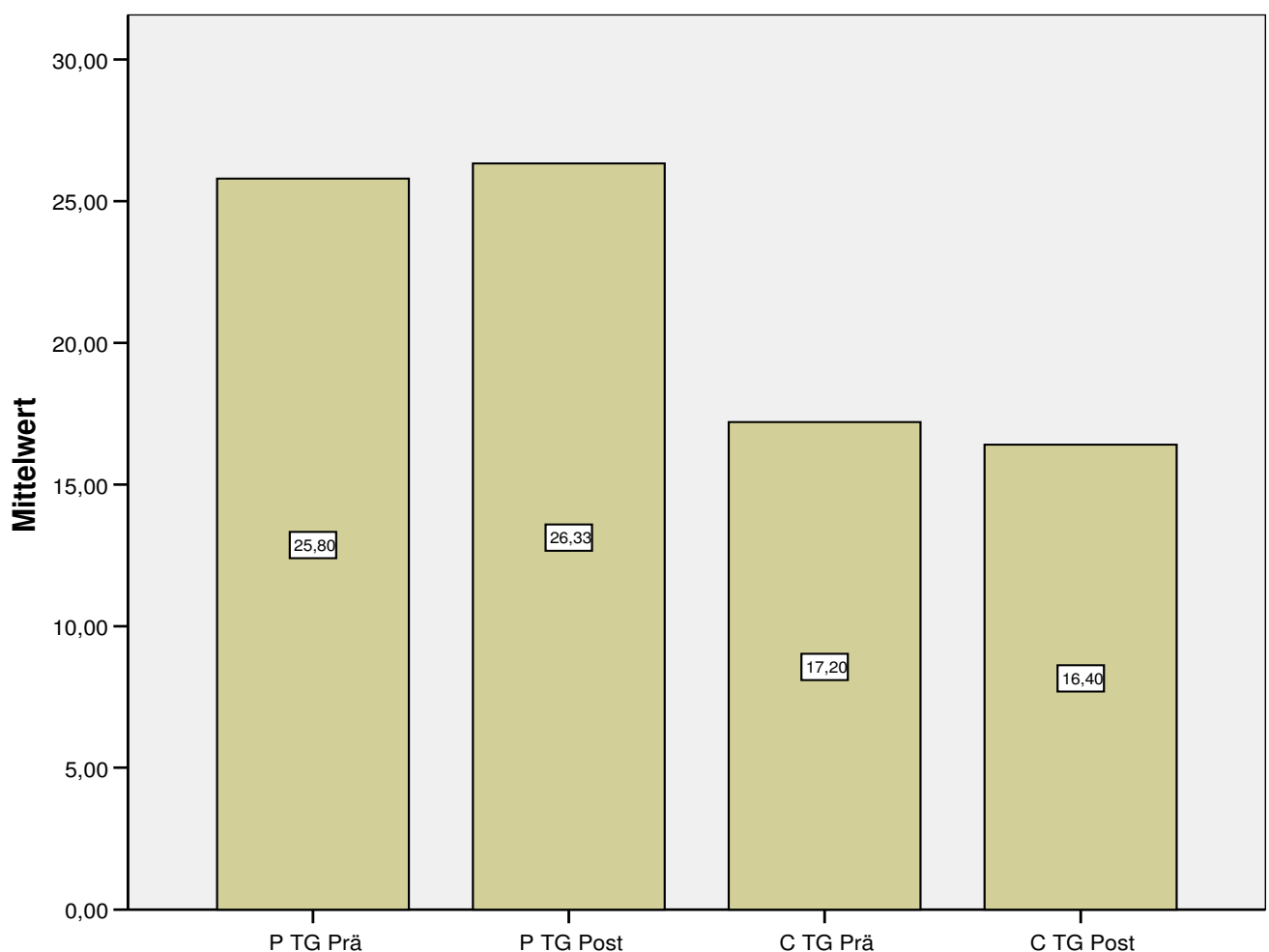


Abb. 14: Externale, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 3-Tage-Trainings von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externalen Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. P TG Prä: x = 25,80; s = 4,57; P TG Post: x = 26,33; s = 3,50. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,38. C TG Prä: x = 17,20; s = 4,97. C TG Post: x = 16,40; s = 5,00. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,62.

Hypothese 9b: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I), die sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) sowie die fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) bleiben von der Postmessung (Trainingsgruppe Post) bis zur Follow-up-Messung (Follow-up-Gruppe) konstant (Abb. 15).

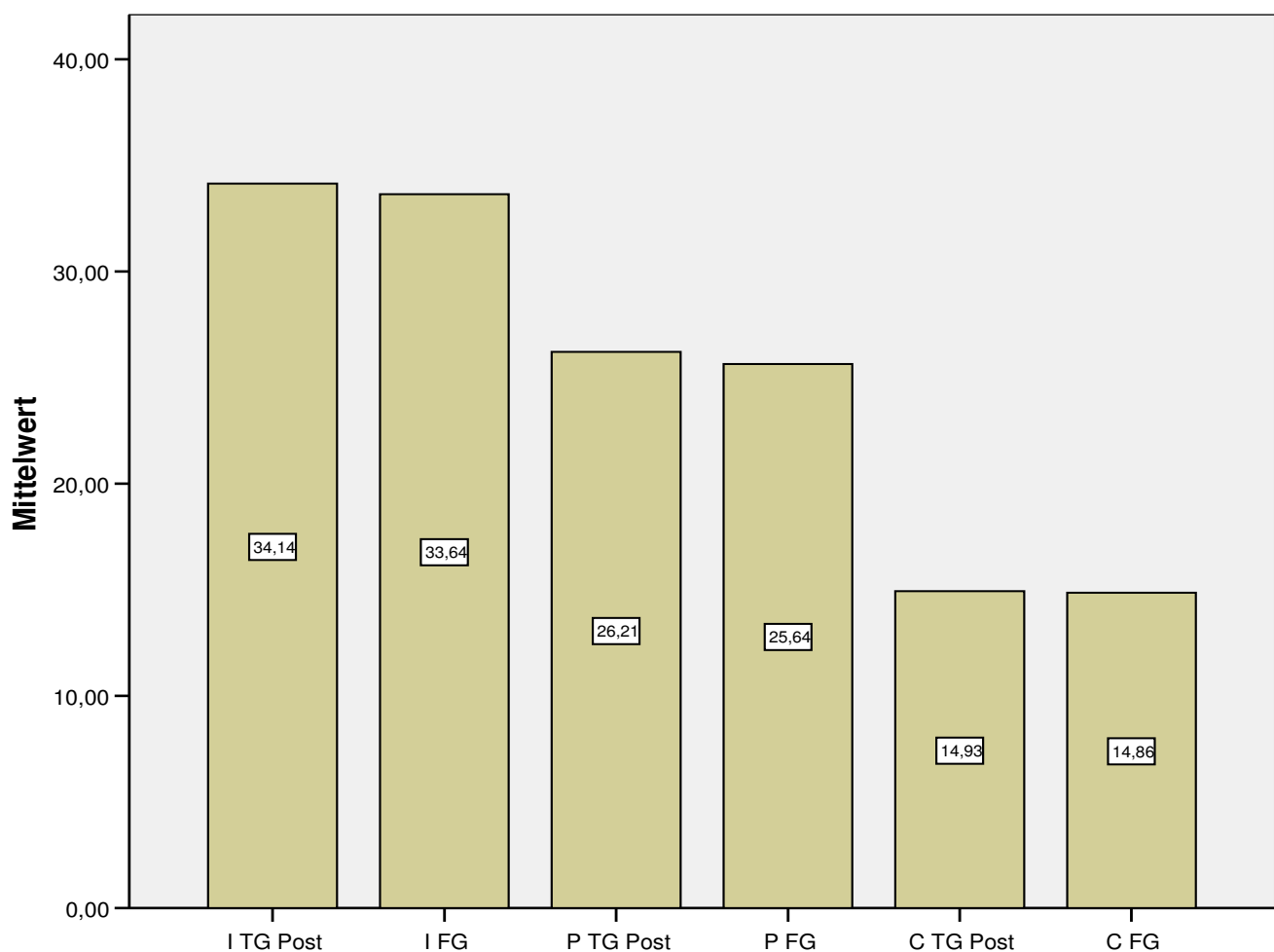


Abb. 15: Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 3-Tage-Trainings von der Postmessung bis zur Follow-up-Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = interne Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. I TG Post: x = 34,14; s = 4,24; I FG: x = 33,64; s = 4,14. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,34. P TG Post: x = 26,21; s = 3,36; P FG: x = 25,64; s = 2,06. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,33. C TG Post: x = 14,93; s = 5,31; C FG: x = 14,86; s = 5,76. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,89.

7.2.1.3. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit beim 2-Tage-Training im Vergleich mit der beim 3-Tage-Training

Hypothese 10: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer sind nach dem 3-Tage-Training größer als nach dem 2-Tage-Training.

Tab. 12: Einfluss des Wirkfaktors "Trainingsdauer" auf die Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer

Differenz	TD	x	s	p
I WKG Post - I WKG Prä	2 Tage	1,08	3,35	0,54
	3 Tage	0,44	2,16	
I TG Post - I TG Prä	2 Tage	1,00	2,15	0,25
	3 Tage	2,20	3,17	
I FG - I TG Post	2 Tage	0,29	2,67	0,89
	3 Tage	0,13	3,04	
P WKG Post - P WKG Prä	2 Tage	2,69	3,17	0,17
	3 Tage	1,19	2,56	
P TG Post - P TG Prä	2 Tage	-0,21	1,97	0,36
	3 Tage	0,53	2,29	
P FG - P TG Post	2 Tage	-1,21	1,67	0,38
	3 Tage	-0,57	2,10	
C WKG Post - C WKG Prä	2 Tage	1,08	3,95	0,76
	3 Tage	0,63	3,79	
C TG Post - C TG Prä	2 Tage	-0,57	3,92	0,91
	3 Tage	-0,80	6,17	
C FG - C TG Post	2 Tage	-0,50	3,65	0,70
	3 Tage	-0,07	1,94	

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); TD = Trainingsdauer; I = internale Kontrollüberzeugungen; P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Der T-Test für unabhängige Stichproben weist dem Wirkfaktor "Trainingsdauer" keinen signifikanten Einfluss auf das Zustandekommen der verschiedenen, über alle Teilnehmer gemittelten Kontrollüberzeugungs-Differenzwerte (jeweils Postwert minus Präwert) zu (Tab. 12).

7.2.1.4. Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit beim "Gesamttraining"

Die vorangegangenen Ergebnisse zum nichtsignifikanten Einfluss der Trainingsdauer auf das Zustandekommen der verschiedenen Kontrollüberzeugungs-Differenzwerte geben Anlass zu der Überlegung, die Daten des 2-Tage-Trainings und die Daten des 3-Tage-Trainings zu einem "Gesamttraining" zusammenzufassen. Dieser Überlegung entsprechend werden nachfolgend die verschiedenen Effekte und Wirkungen des "Gesamttrainings" auf die bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer beschrieben.

Hypothese 6c: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen auf (Wartekontrollgruppe).

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur zum Teil. Die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe gemittelten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I) bleiben ebenso wie die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe gemittelten fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) von der Prämessung bis zur Postmessung konstant. Die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe gemittelten sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) hingegen erfahren von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,00$ eine signifikante Steigerung (Abb. 16).

Hypothese 7c: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Die über alle Trainingsteilnehmer gemittelten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I) steigen von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,00$ signifikant an (Abb. 17).

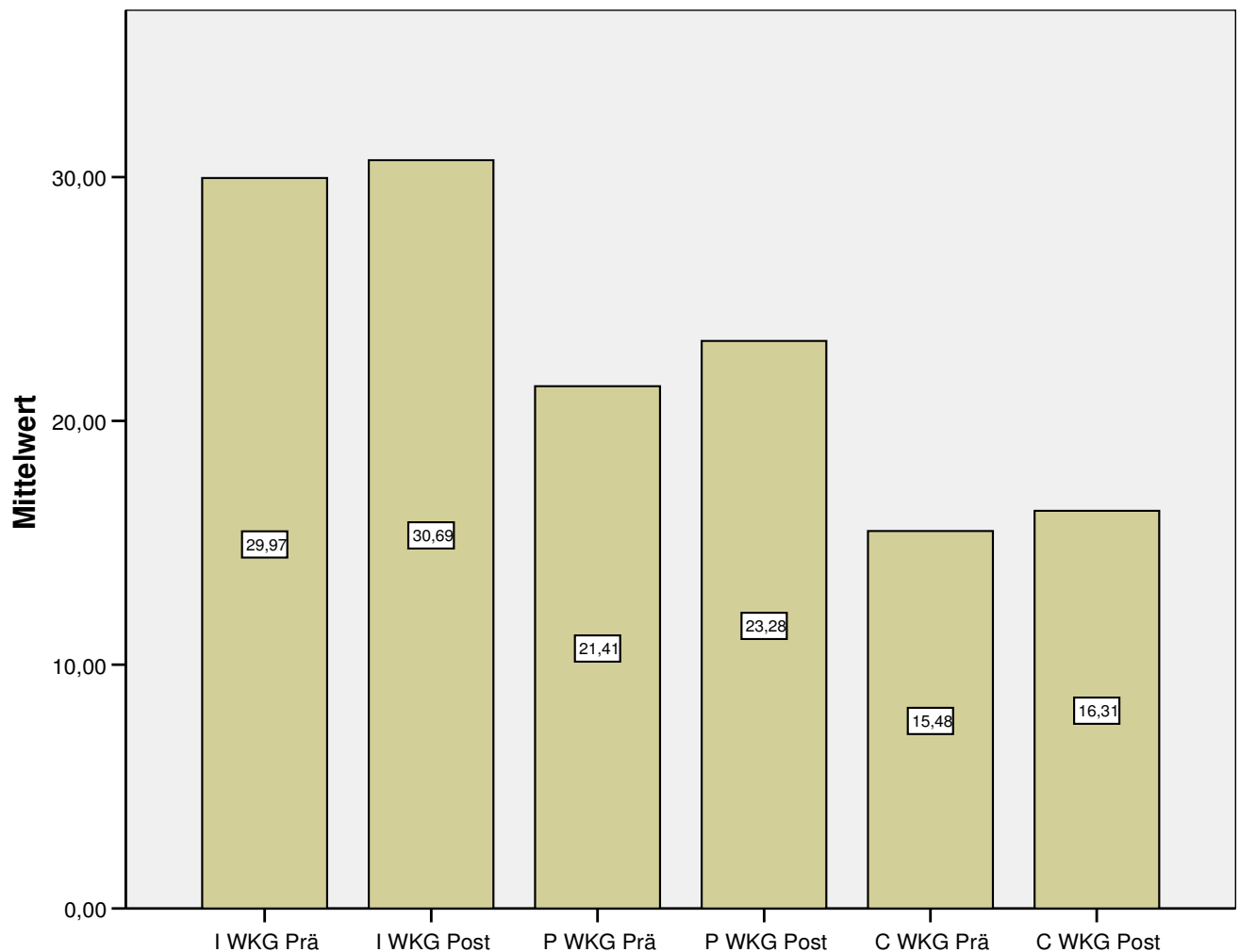


Abb. 16: Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des "Gesamtrainings") von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = interne Kontrollüberzeugungen; P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externe Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe. I WKG Prä: x = 29,97; s = 5,19; I WKG Post: x = 30,69; s = 4,87; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,16. P WKG Prä: x = 21,41; s = 4,57; P WKG Post: x = 23,28; s = 4,70; Unterschied der Mittelwerte: **p = 0,00**. C WKG Prä: x = 15,48; s = 4,76; C WKG Post: x = 16,31; s = 4,71; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,25.

Hypothese 8c: Die externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer erfahren keine bzw. eine nur geringfügige Veränderung (Verringerung), weil bei Teamarbeiten immer auch wechselseitige Abhängigkeiten sowie Gefühle des Aufeinander-angewiesen-Seins erfahrbar werden und erlebnisreiche Situationen generell ein gewisses und unbeeinflussbares Restrisiko beinhalten.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Sowohl die über alle Trainingsteilnehmer gemittelten sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) als auch die über

alle Trainingsteilnehmer gemittelten fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) bleiben von der Prämessung bis zur Postmessung konstant (Abb. 18).

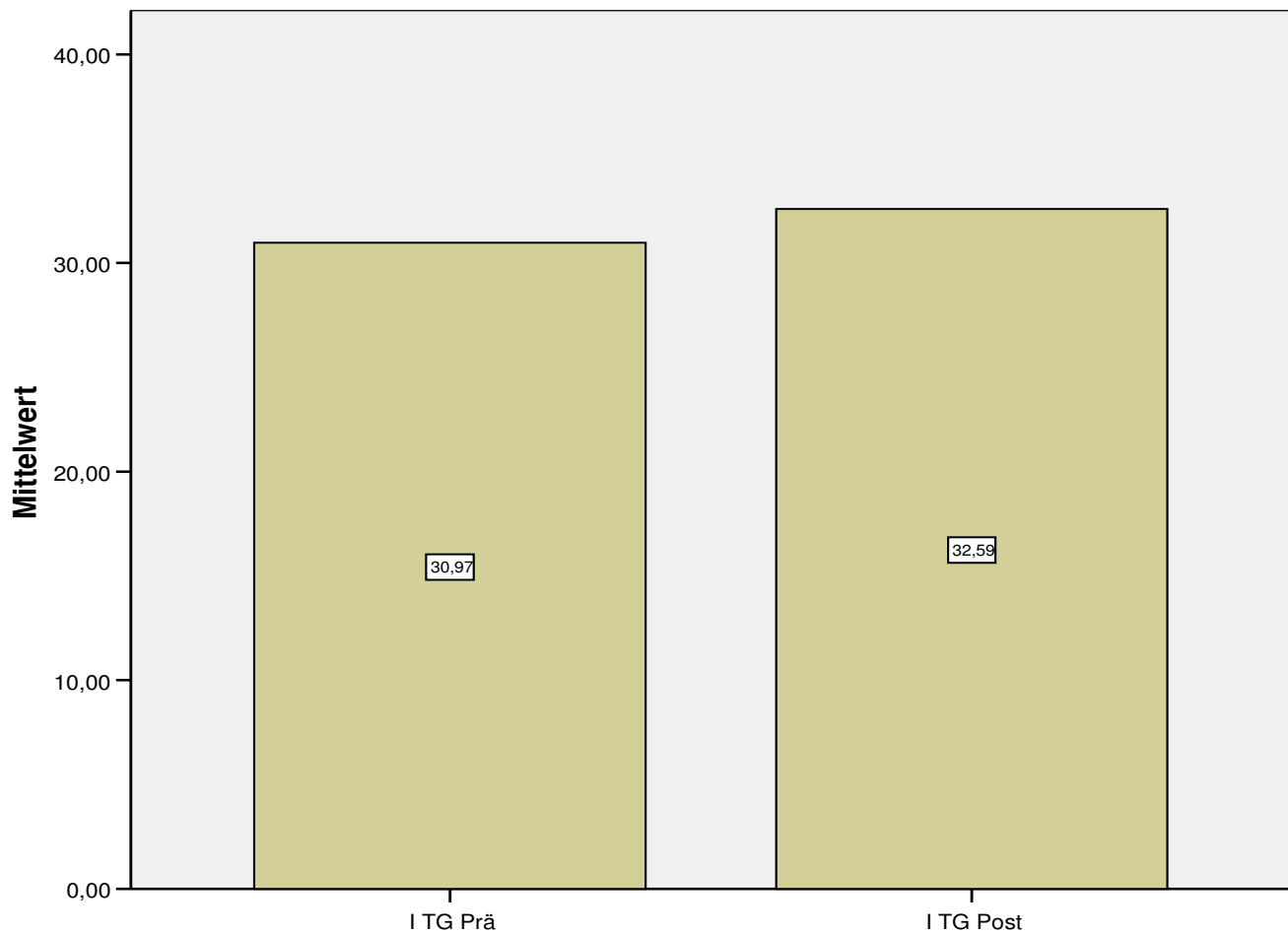


Abb. 17: Internale, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. I TG Prä: $\bar{x} = 30,97$; $s = 5,20$; I TG Post: $\bar{x} = 32,59$; $s = 4,94$. Unterschied der Mittelwerte: : $p = 0,00$.

Hypothese 9c: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese überwiegend. Die über alle Trainingsteilnehmer gemittelten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I) bleiben ebenso wie die fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) von der Postmessung (Trai-

ningsgruppe Post) bis zur Follow-up-Messung (Follow-up-Gruppe) konstant. Die sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) hingegen reduzieren sich nach ihrer anfänglichen Steigerung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,02$ wieder signifikant (Abb. 19).

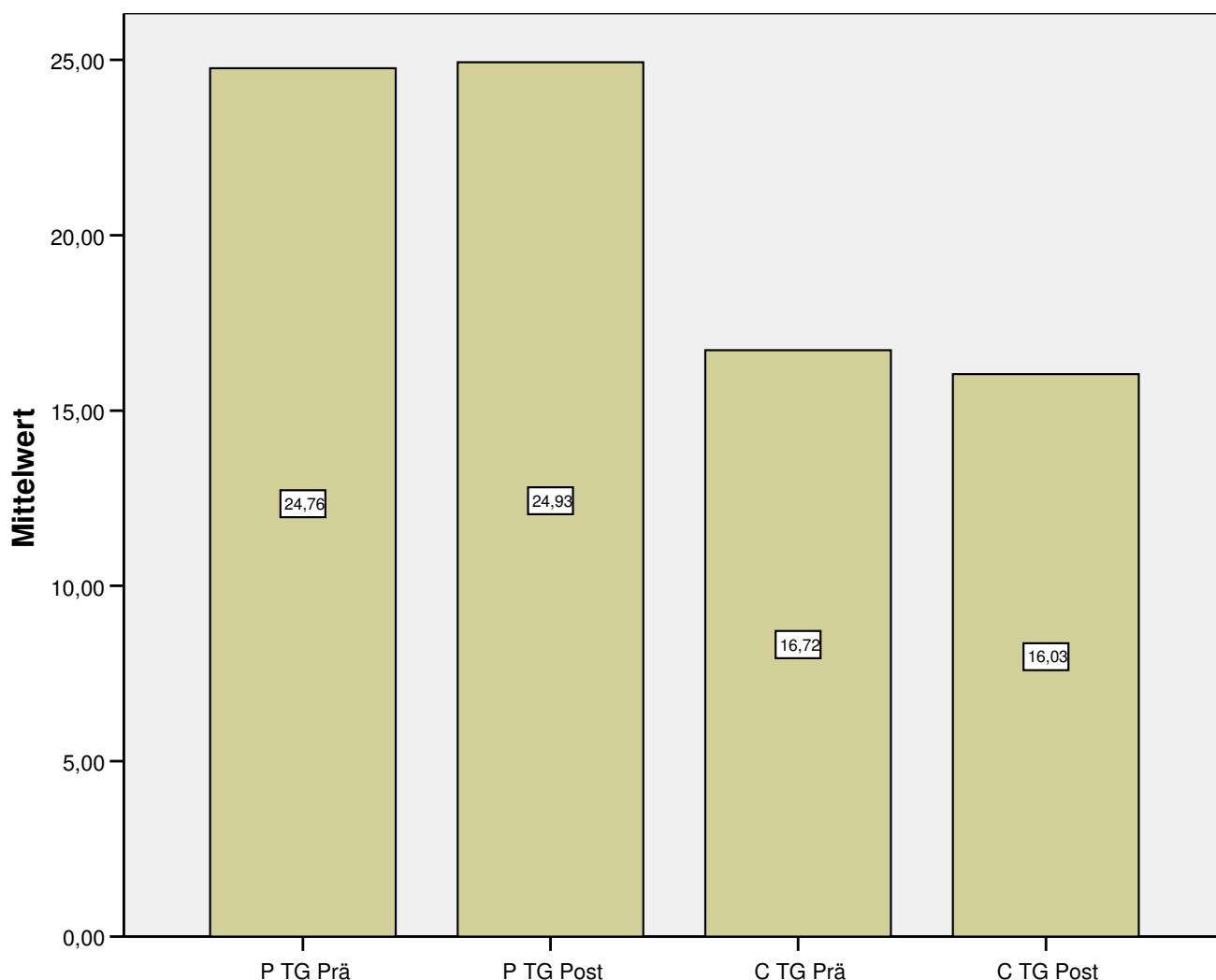


Abb. 18: Externale, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. P TG Prä: x = 24,76; s = 4,68; P TG Post: x = 24,93; s = 4,14. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,67. C TG Prä: x = 16,72; s = 5,05. C TG Post: x = 16,03; s = 5,70. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,47.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe den Hypothesen entsprechend sowohl bei den internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I) als auch bei den fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) keine nennenswerten Veränderungen ihrer Kontrollüberzeugungen erfahren. Bei den sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) hingegen wird überraschend eine signifikante Steigerung ersichtlich.

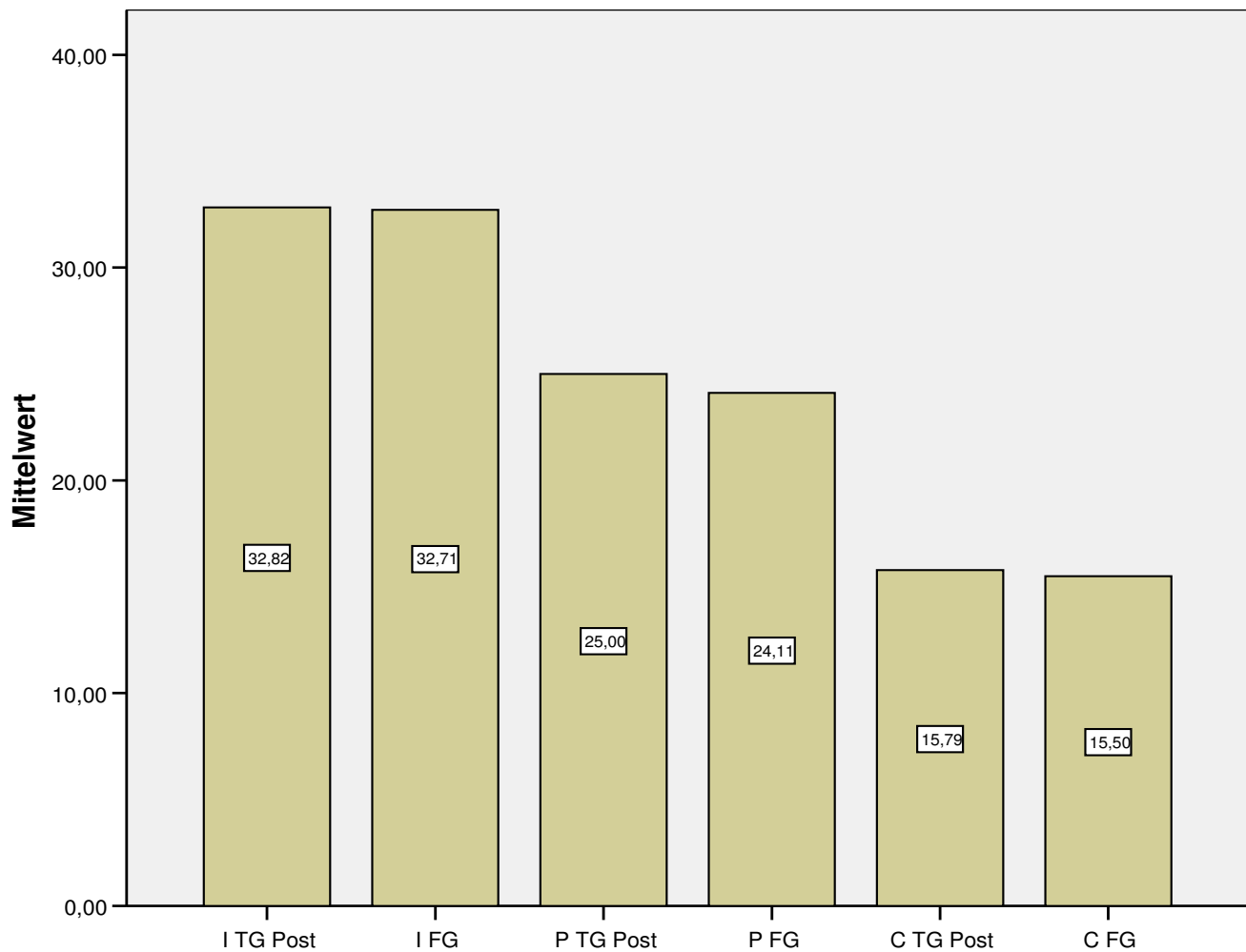


Abb. 19: Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der Postmessung bis zur Follow-up-Messung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = interne Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. I TG Post: $\bar{x} = 32,82$; $s = 4,83$; I FG: $\bar{x} = 32,71$; $s = 5,23$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,81$. P TG Post: $\bar{x} = 25,00$; $s = 4,19$; P FG: $\bar{x} = 24,11$; $s = 3,96$. Unterschied der Mittelwerte: **$p = 0,02$** . C TG Post: $\bar{x} = 15,79$; $s = 6,16$; C FG: $\bar{x} = 15,50$; $s = 5,92$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,60$.

Während der Trainings erfahren die Teilnehmer den Hypothesen entsprechend eine signifikante Steigerung ihrer internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I). Die externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer bleiben den Hypothesen entsprechend unverändert.

Eine Woche nach Trainingsende, bei den Teilnehmern der Follow-up-Gruppe, sind die trainingsbedingt gesteigerten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I) sowie die fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) den Hypothesen entsprechend noch unverändert von Bestand. Die anfänglich überraschend gestiegenen sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) erfahren wieder eine Verringerung.

Diese Ergebnisse besagen, dass die Teilnehmer nach dem Training stärker als zuvor davon überzeugt sind, gesundheitsbezogene Ereignisse selbst kontrollieren und die eigene Gesundheit bzw. die momentane Erkrankung selbst im Griff haben zu können. Diese Überzeugung geht mit einer entsprechenden Handlungsbereitschaft einher, den eigenen Gesundheitszustand aktiv zu erhalten bzw. aktiv an der Überwindung der momentanen Erkrankung mitzuwirken.

Der Glaube an den Einfluss anderer, als "mächtig" oder "kompetent" erlebter Personen auf den eigenen Gesundheitszustand (sozial-fatalistische Externalität) steigt vor dem Training deutlich an, reduziert sich nach dem Training aber genauso deutlich wieder. Der Glaube der Teilnehmer an den Einfluss schicksalhafter Faktoren wie Glück, Pech oder Zufall auf den eigenen Gesundheitszustand (fatalistische Externalität) bleibt trainingsbedingt unverändert.

Das Ziel der Trainingsdurchführung, die internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer zu steigern, wurde somit erreicht.

7.2.1.5. Weiterführende Erkenntnisse zu den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit

Bei genauer Betrachtung der Wartekontrollgruppendaten, der Trainingsgruppendaten sowie der Follow-up-Gruppendaten fällt auf, dass die durchschnittlichen, über alle Teilnehmer des "Gesamttrainings" gemittelten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (I) von der ersten Messung (Wartekontrollgruppe Prä) bis zur letzten Messung (Follow-up-Gruppe) kontinuierlich ansteigen. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung bestätigt diese Veränderung über die fünf Messzeitpunkte (WKG Prä, WKG Post; TG Prä, TG Post, FG) mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,01$ als signifikant (Abb. 20).

Die durchschnittlichen, über alle Teilnehmer des "Gesamttrainings" gemittelten sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (P) steigen von der ersten Messung (Wartekontrollgruppe Prä) bis zum Trainingsende (TG Post) ebenfalls kontinuierlich an, fallen nach Trainingsende jedoch wieder ab. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung bestätigt diese Veränderung über die fünf Messzeitpunkte (WKG Prä, WKG Post; TG Prä, TG Post, FG) mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,03$ als signifikant (Abb. 21).

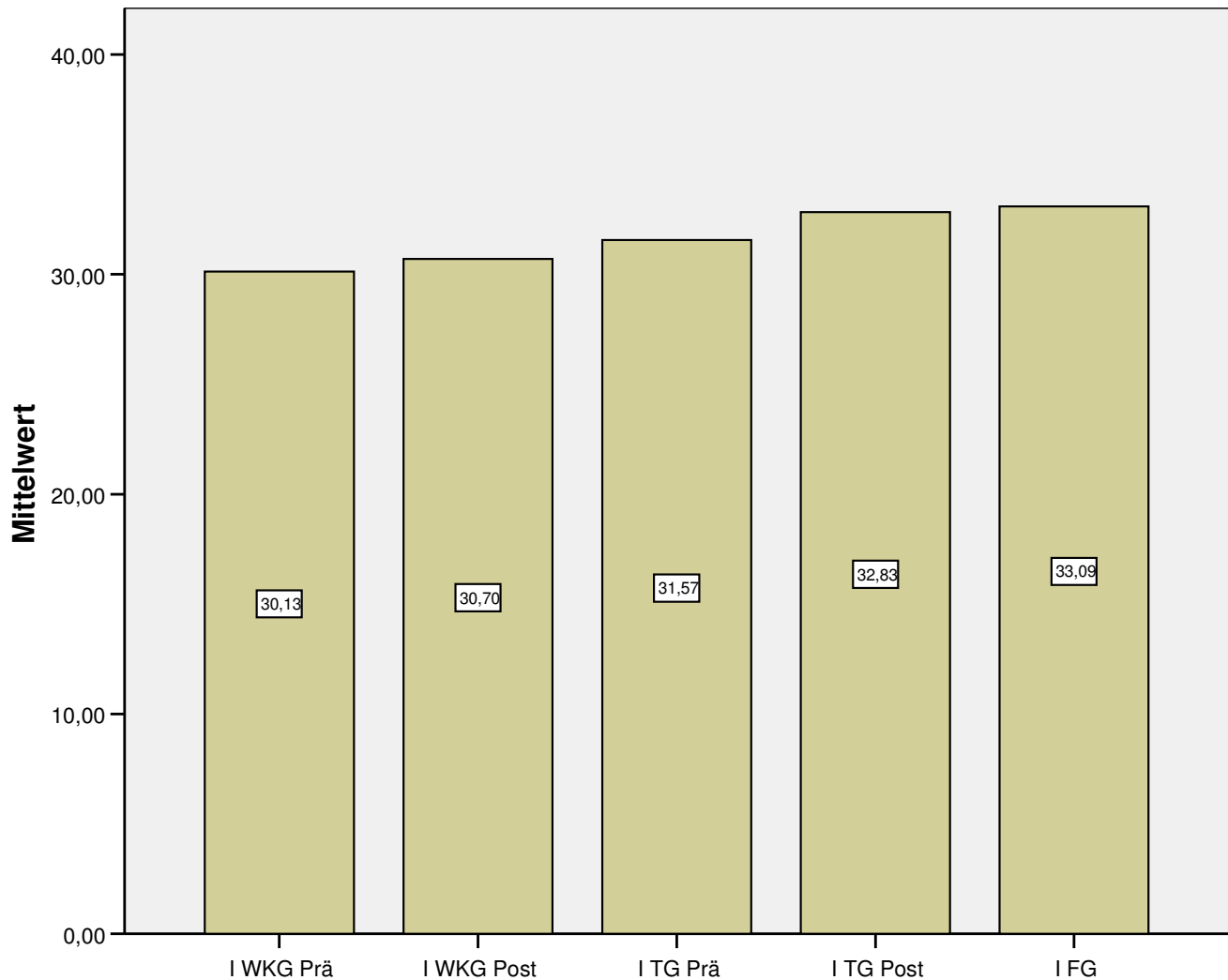


Abb. 20: Internale, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der ersten bis zur letzten Messung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Veränderung über die Messzeitpunkte); I = internale Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. I WKG Prä: \bar{x} = 30,13; s = 5,61; I WKG Post: \bar{x} = 30,70; s = 5,17; I TG Prä: \bar{x} = 31,57; s = 4,95; TG Post: \bar{x} = 32,83; s = 4,99; I FG: \bar{x} = 33,09; s = 6,47. Veränderung über die Messzeitpunkte: **$p = 0,01$** .

Die durchschnittlichen, über alle Teilnehmer des "Gesamttrainings" gemittelten fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen (C) schließlich steigen von der ersten Messung (Wartekontrollgruppe Prä) bis zum Trainingsbeginn (TG Prä) kontinuierlich an, fallen nach Trainingsbeginn (TG Post; FG) aber wieder auf ihr Ursprungsniveau zurück. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung klassifiziert diese Veränderung über die fünf Messzeitpunkte (WKG Prä, WKG Post; TG Prä, TG Post, FG) entsprechend als nicht signifikant (Abb. 22).

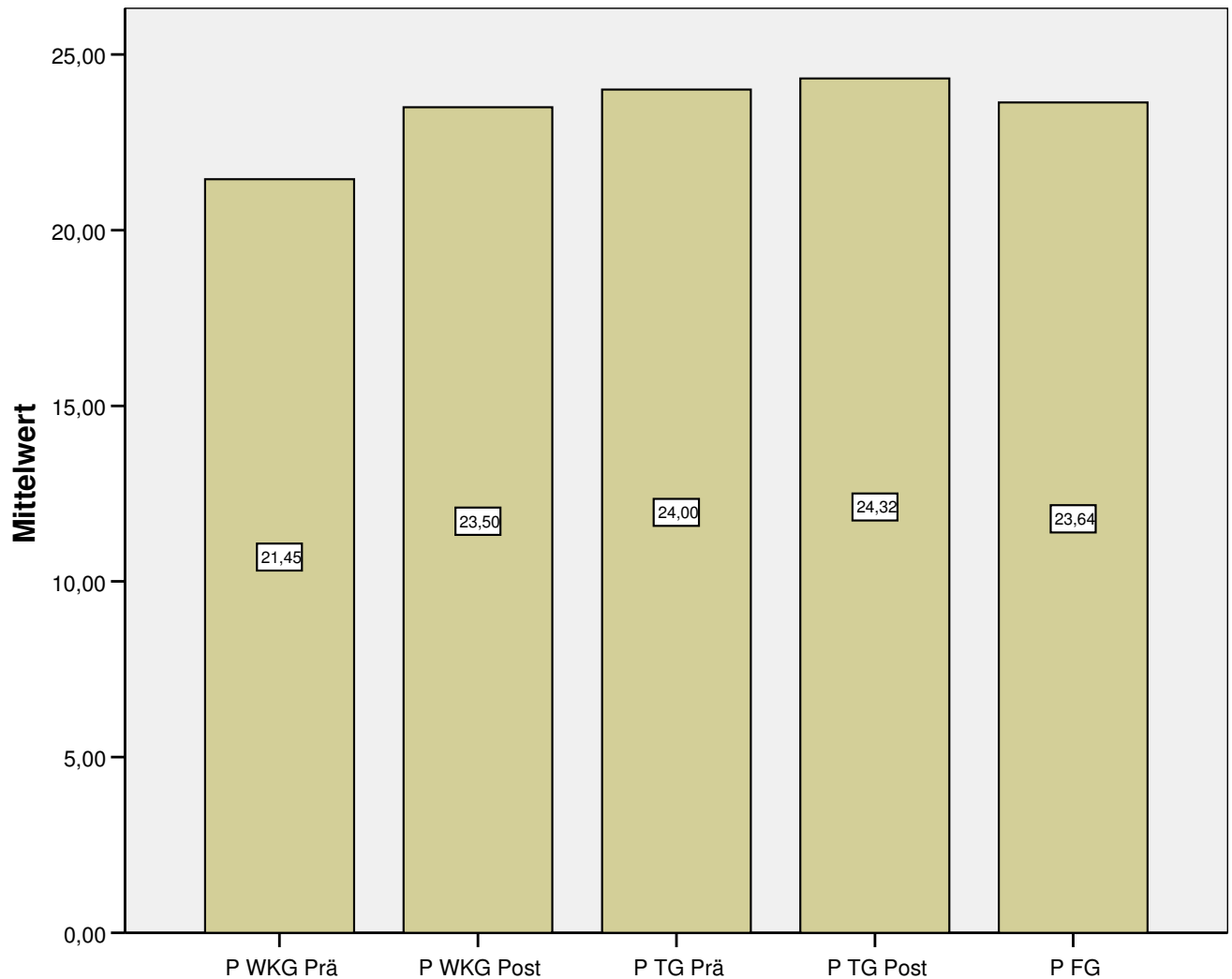


Abb. 21: Sozial-fatalistische, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der ersten bis zur letzten Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Veränderung über die Messzeitpunkte); I = interne Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. P WKG Prä: $x = 21,45$; $s = 5,09$; P WKG Post: $x = 23,50$; $s = 5,03$; P TG Prä: $x = 24,00$; $s = 5,03$; P TG Post: $x = 24,32$; $s = 4,41$; P FG: $x = 23,64$; $s = 4,22$. Veränderung über die Messzeitpunkte: **$p = 0,03$** .

Diese Ergebnisse – kontinuierlicher Anstieg der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen von der ersten bis zur letzten Messung, kontinuierlicher Anstieg der sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen von der ersten bis zur vorletzten Messung sowie kontinuierlicher Anstieg der fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen von der ersten bis zur dritten Messung – geben Anlass zu der Überlegung, das eigentliche, zwischen Wartekontrollgruppe, Trainingsgruppe und Follow-up-Gruppe differenzierende Untersuchungsdesign zugunsten einer ganzheitlichen, das gesamte Untersuchungsdesign als zusammengehörige Trainingsmaßnahme betrachten-

den Sichtweise zu ändern. Diese Überlegung wird durch verschiedene Argumente gestützt und erfährt unter 8.3 eine ausführliche Diskussion.

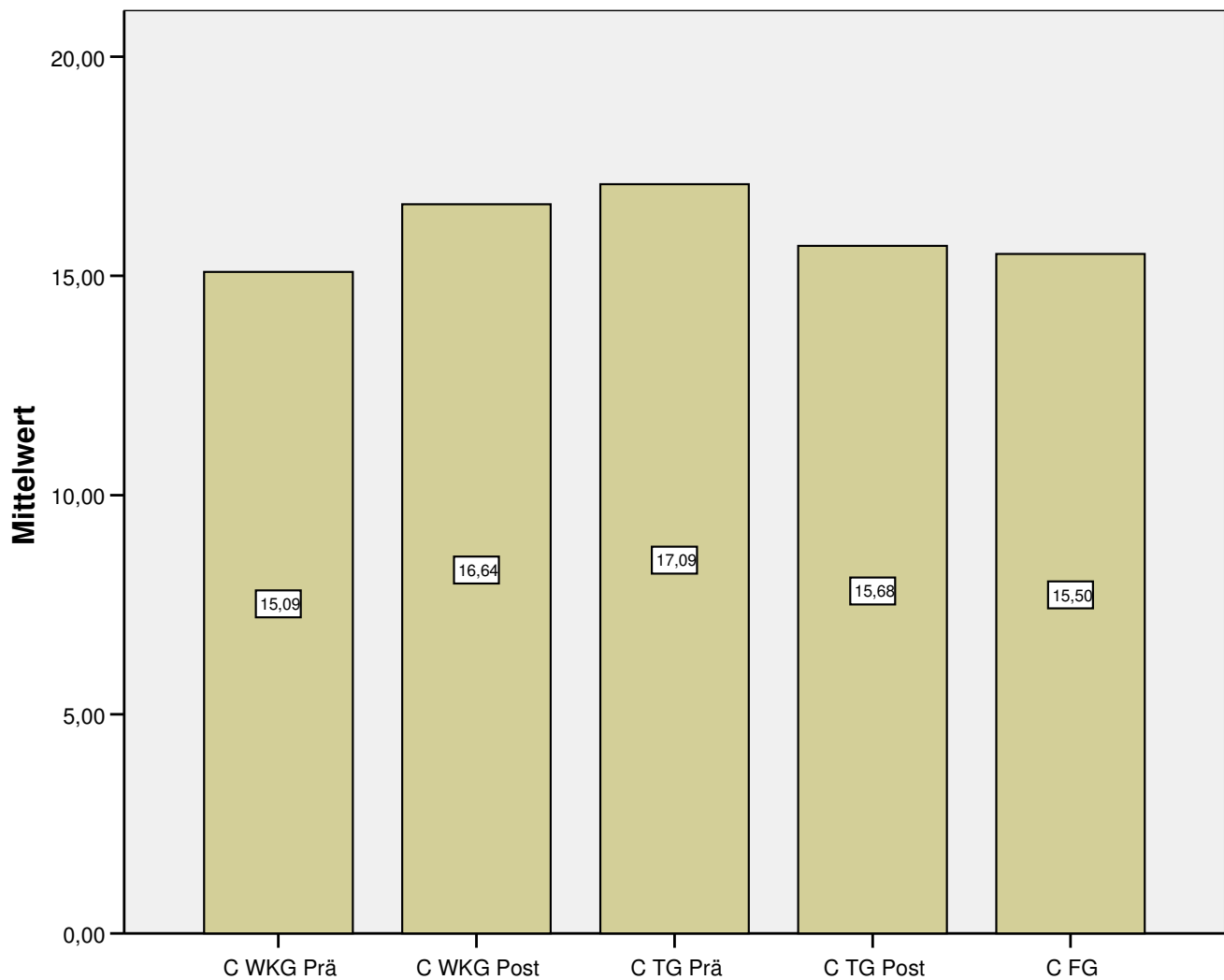


Abb. 22: Fatalistisch-externale, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der ersten bis zur letzten Messung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Veränderung über die Messzeitpunkte); I = interne Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. C WKG Prä: $\bar{x} = 15,09$; $s = 5,22$; P WKG Post: $\bar{x} = 16,64$; $s = 5,09$; C TG Prä: $\bar{x} = 17,09$; $s = 5,27$; C TG Post: $\bar{x} = 15,68$; $s = 5,96$; C FG: $\bar{x} = 15,50$; $s = 5,34$. Veränderung über die fünf Messzeitpunkte: $p = 0,32$.

7.2.2. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer (IPC)

Bei der folgenden Darstellung der trainingsbedingten Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer werden zunächst die Veränderungen beim 2-Tage-Training beschrieben, daran anschließend die Veränderungen beim 3-Tage-Training, danach die Veränderungen beim 2-

Tage-Training im Vergleich mit denen beim 3-Tage-Training, und abschließend die Veränderungen beim alle Trainingsdaten zusammenfassenden "Gesamttraining". Weiterführende Ergebnisse zu den generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer runden diesen Ergebnisteil ab.

7.2.2.1. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen beim 2-Tage-Training

Hypothese 11a: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen auf (Wartekontrollgruppe).

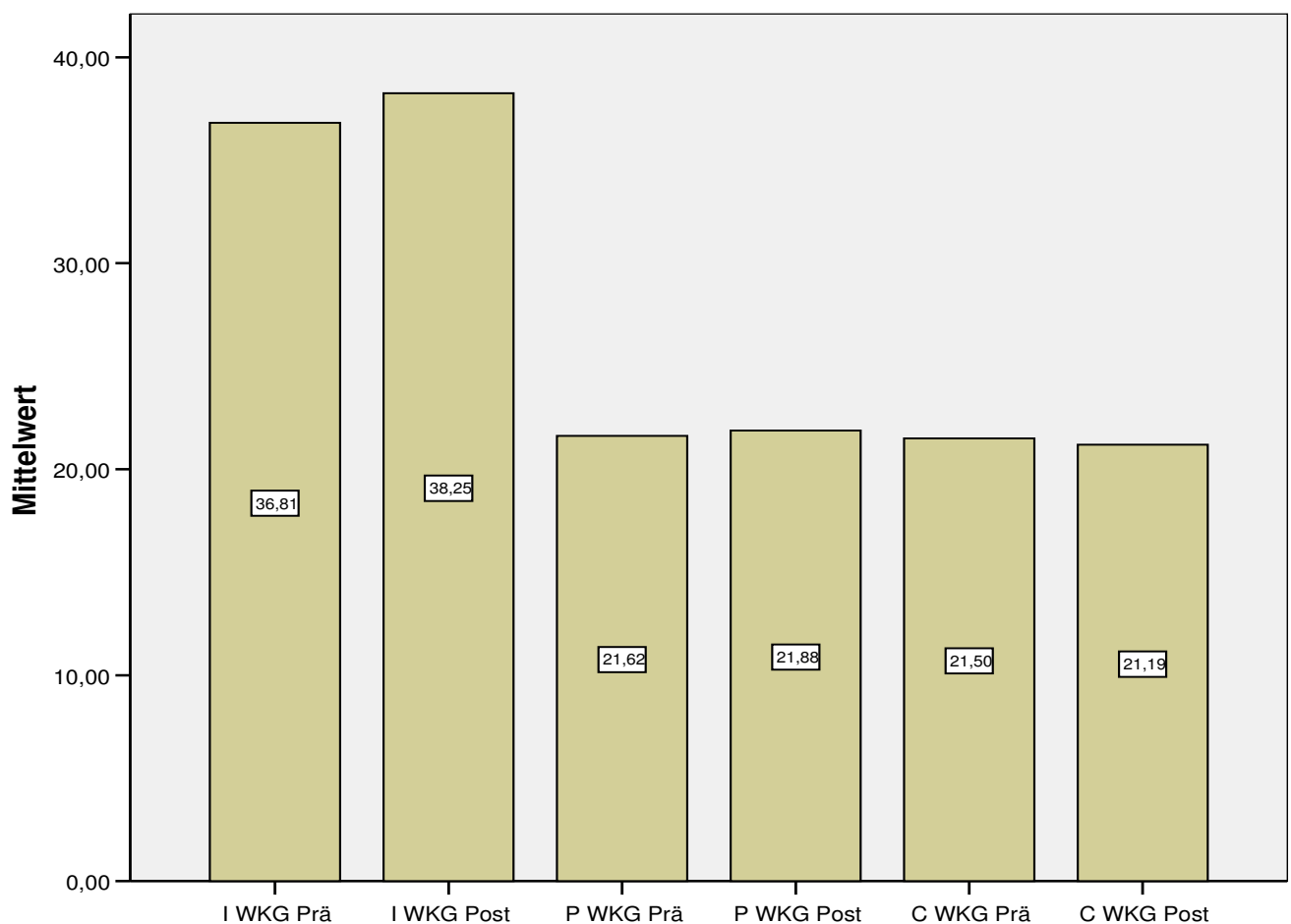


Abb. 23: Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 3-Tage-Trainings) von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe. I WKG Prä: x = 36,81; s = 3,64; I WKG Post: x = 38,25; s = 2,91; Unterschied der Mittelwerte: **p = 0,05**. P WKG Prä: x = 21,62; s = 6,37; P WKG Post: x = 21,88; s = 6,26; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,71. C WKG Prä: x = 21,50; s = 4,18; C WKG Post: x = 21,19; s = 3,69; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,73.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese überwiegend. Bei der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 3-Tage-Trainings) bleiben sowohl die sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) als auch die fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) von der Prämessung bis zur Postmessung konstant. Die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (I) hingegen erfahren von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,05$ eine signifikante Steigerung (Abb. 23).

Hypothese 12a: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

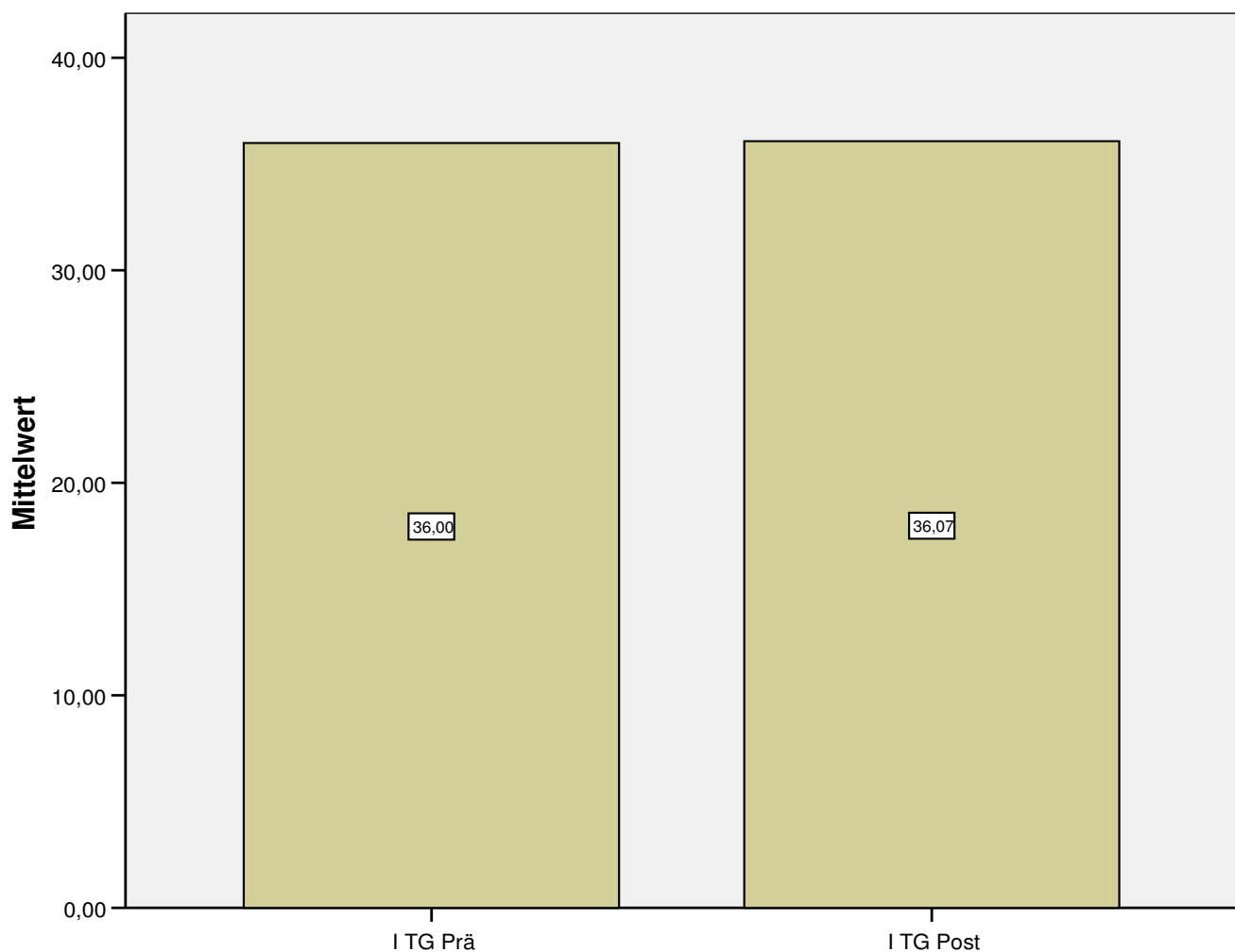


Abb. 24: Internale, generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 2-Tage-Trainings von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. I TG Prä: x = 36,00; s = 4,39; I TG Post: x = 36,07; s = 3,83. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,92.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen bleiben von der Prämessung bis zur Postmessung konstant (Abb. 24).

Hypothese 13a: Die externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen erfahren keine bzw. eine nur geringfügige Veränderung (Verringerung), weil bei Teamarbeiten immer auch wechselseitige Abhängigkeiten sowie Gefühle des Aufeinander-angewiesen-Seins erfahrbar werden und erlebnisreiche Situationen generell ein gewisses und unbeeinflussbares Restrisiko beinhalten.

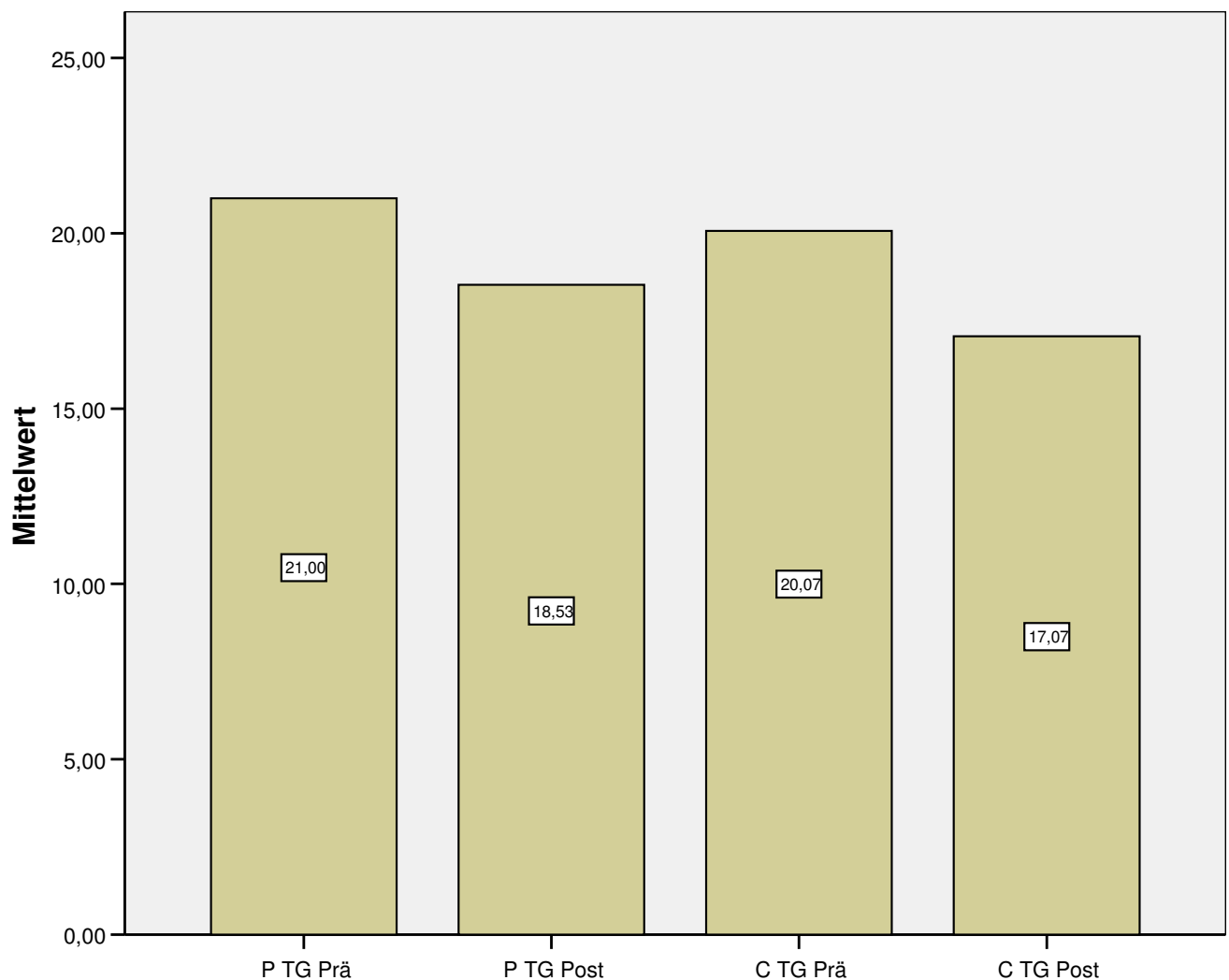


Abb. 25: Externale, generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 2-Tage-Trainings von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. P TG Prä: x = 21,00; s = 5,28; P TG Post: x = 18,53; s = 7,15. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,12. C TG Prä: x = 20,07; s = 5,20. C TG Post: x = 17,07; s = 7,33. Unterschied der Mittelwerte: **p = 0,05**.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur zum Teil. Die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelten sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) bleiben von der Prämessung bis zur Postmessung konstant. Die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelten fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) hingegen verringern sich von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,05$ signifikant (Abb. 25).

Hypothese 14a: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

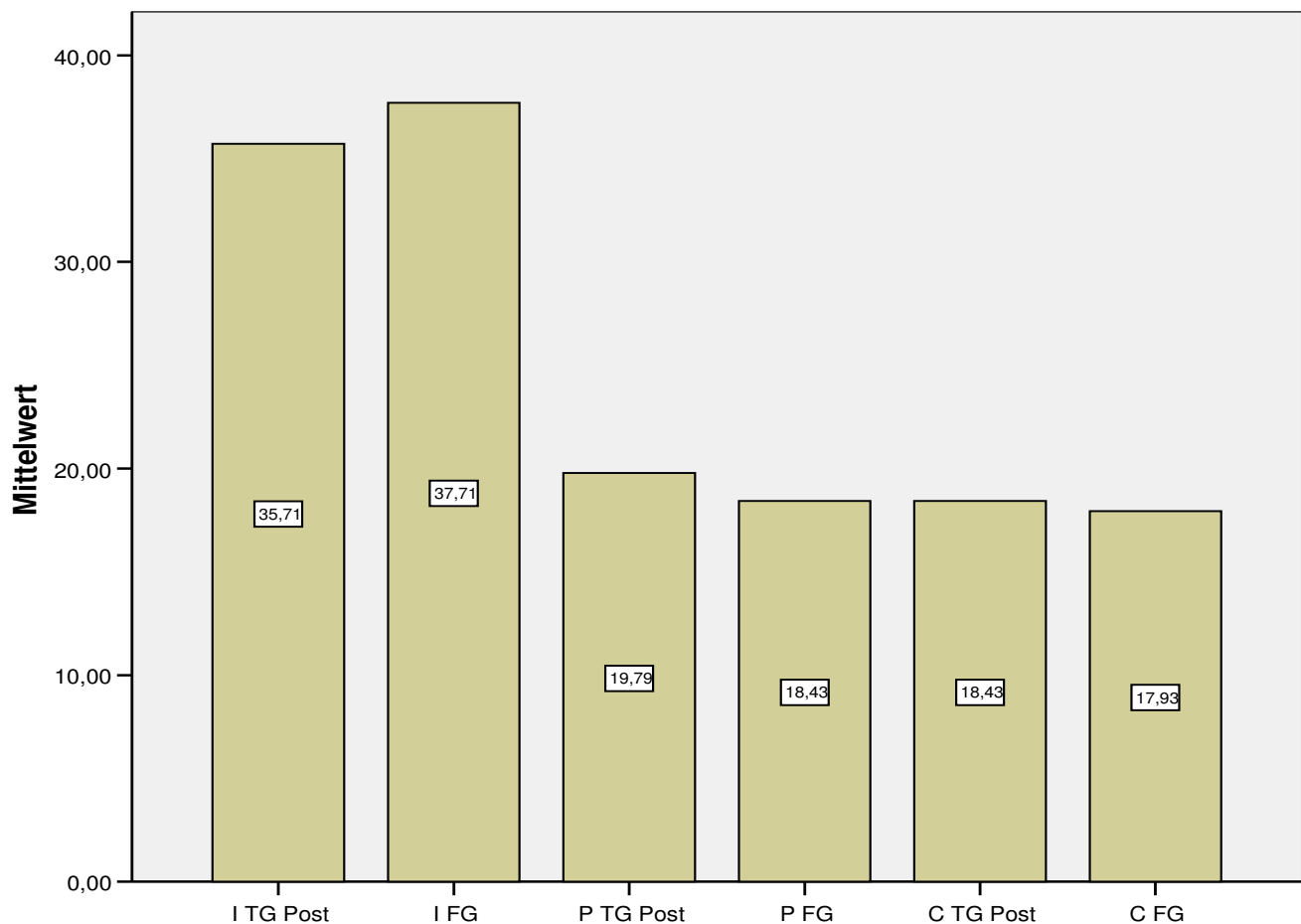


Abb. 26: Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 2-Tage-Trainings von der Postmessung bis zur Follow-up-Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. I TG Post: $x = 35,71$; $s = 3,77$; I FG: $x = 37,71$; $s = 4,60$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,01$. P TG Post: $x = 19,79$; $s = 5,15$; P FG: $x = 18,43$; $s = 6,00$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,17$. C TG Post: $x = 18,43$; $s = 5,79$; P FG: $x = 17,93$; $s = 5,92$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,58$.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese überwiegend. Die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen steigen von der Postmessung (Trainingsgruppe Post) bis zur Follow-up-Messung (Follow-up-Gruppe) mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,01$ weiter signifikant an. Die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelten sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) hingegen bleiben ebenso wie die fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) von der Postmessung (Trainingsgruppe Post) bis zur Follow-up-Messung (Follow-up-Gruppe) konstant (Abb. 26).

7.2.2.2. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen beim 3-Tage-Training

Hypothese 11b: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen auf (Wartekontrollgruppe).

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Bei der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 2-Tage-Trainings) bleiben die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (I), die sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) sowie die fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) von der Prämessung bis zur Postmessung konstant (Abb. 27).

Hypothese 12b: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen steigen von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,04$ signifikant an (Abb. 28).

Hypothese 13b: Die externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen erfahren keine bzw. eine nur geringfügige Veränderung (Verringerung), weil bei Teamarbeiten immer auch wechselseitige Abhängigkeiten sowie Gefühle des Aufeinander-angewiesen-Seins erfahrbar werden und erlebnisreiche Situationen generell ein gewisses und unbeeinflussbares Restrisiko beinhalten.

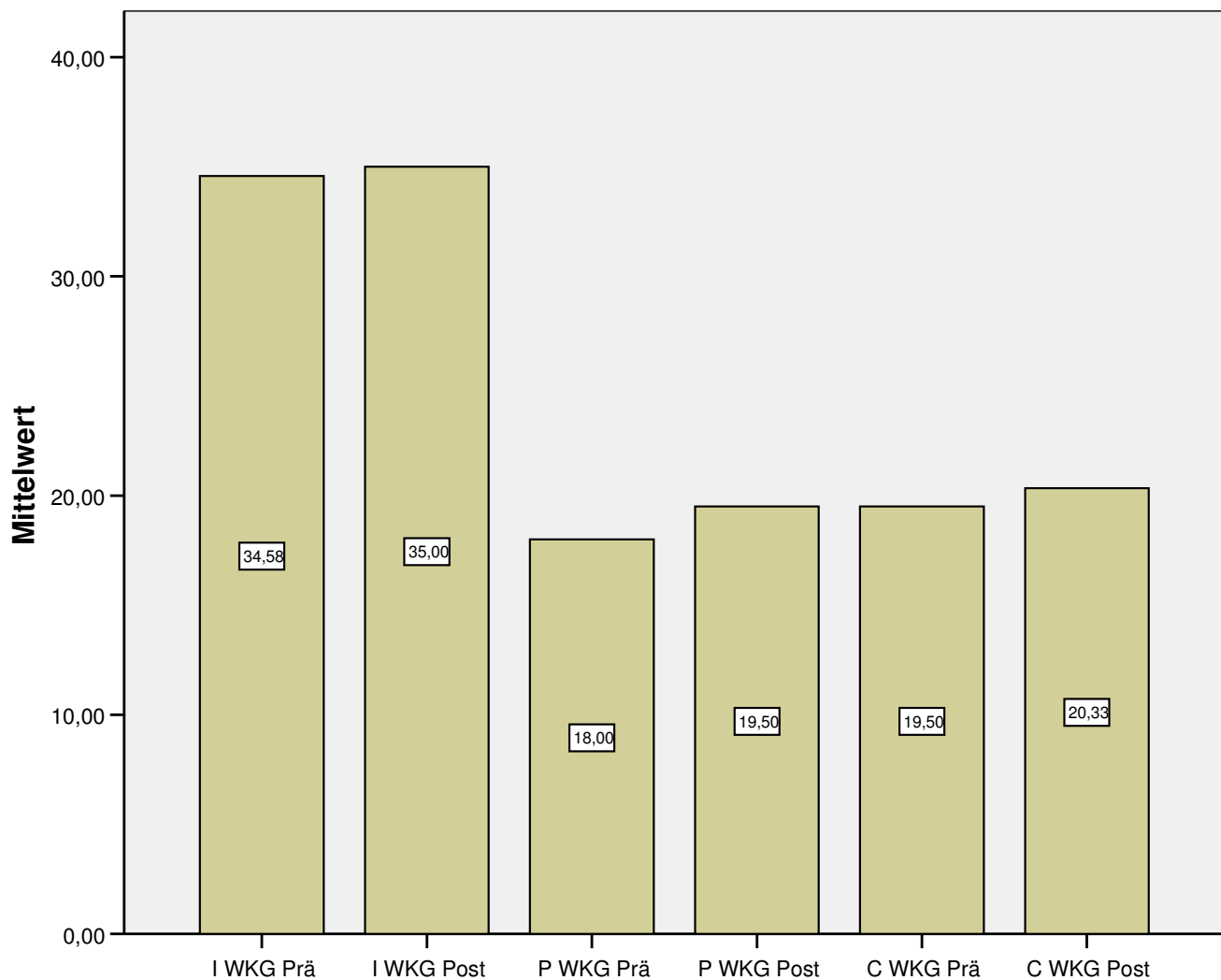


Abb. 27: Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 2-Tage-Trainings) von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-exterale Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe. I WKG Prä: \bar{x} = 34,58; s = 4,80; I WKG Post: \bar{x} = 35,00; s = 4,45; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,52. P WKG Prä: \bar{x} = 18,00; s = 4,75; P WKG Post: \bar{x} = 19,50; s = 5,27; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,17. C WKG Prä: \bar{x} = 19,50; s = 4,23; C WKG Post: \bar{x} = 20,33; s = 4,87; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,18.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur bedingt. Die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) reduzieren sich von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von **$p = 0,05$** signifikant. Die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) reduzieren sich von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,07$ tendenziell (Abb. 29).

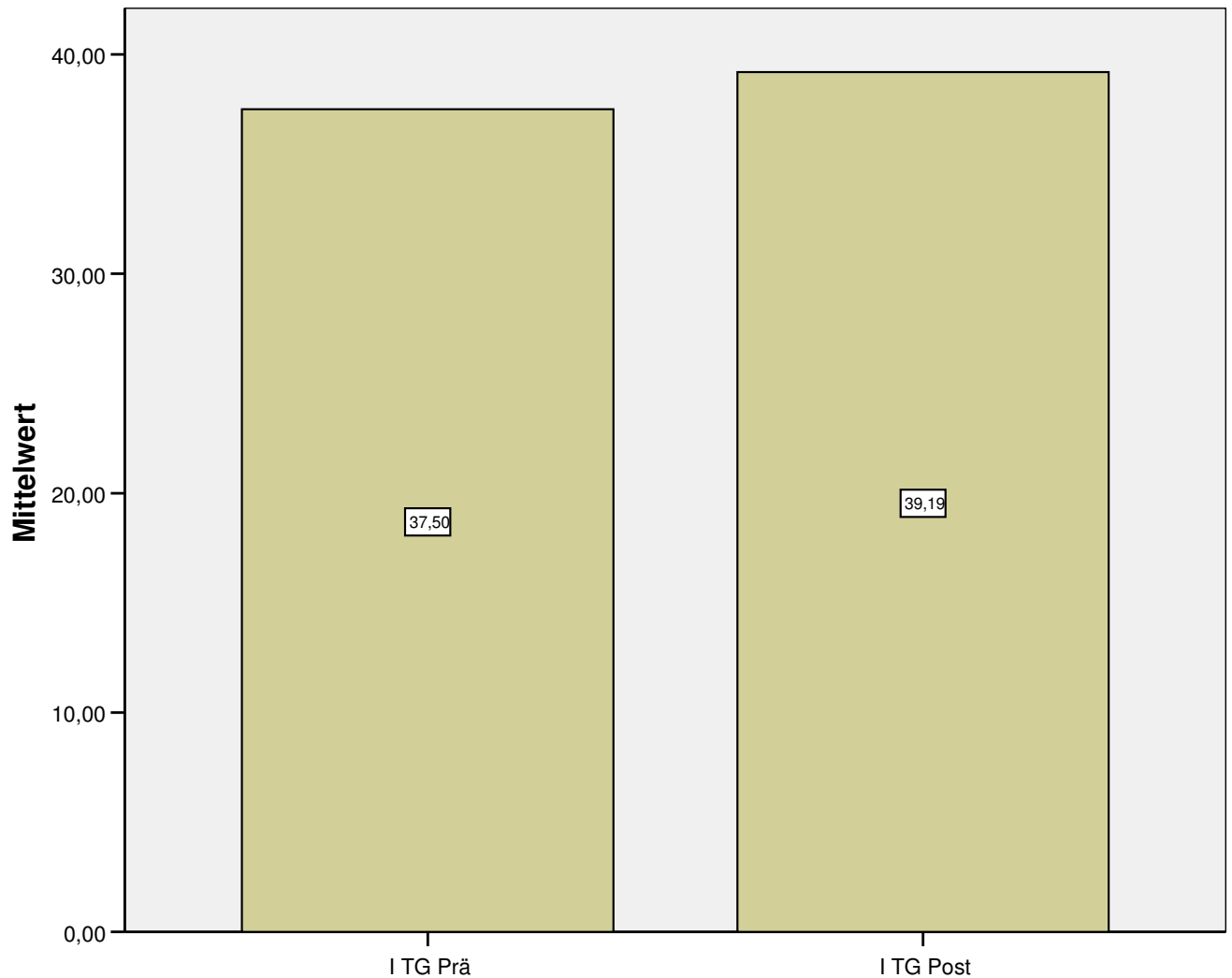


Abb. 28: Internale, generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 3-Tage-Trainings von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. I TG Prä: $\bar{x} = 37,50$; $s = 5,02$; I TG Post 2: $\bar{x} = 39,19$; $s = 5,39$. Unterschied der Mittelwerte: : **$p = 0,04$** .

Hypothese 14b: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

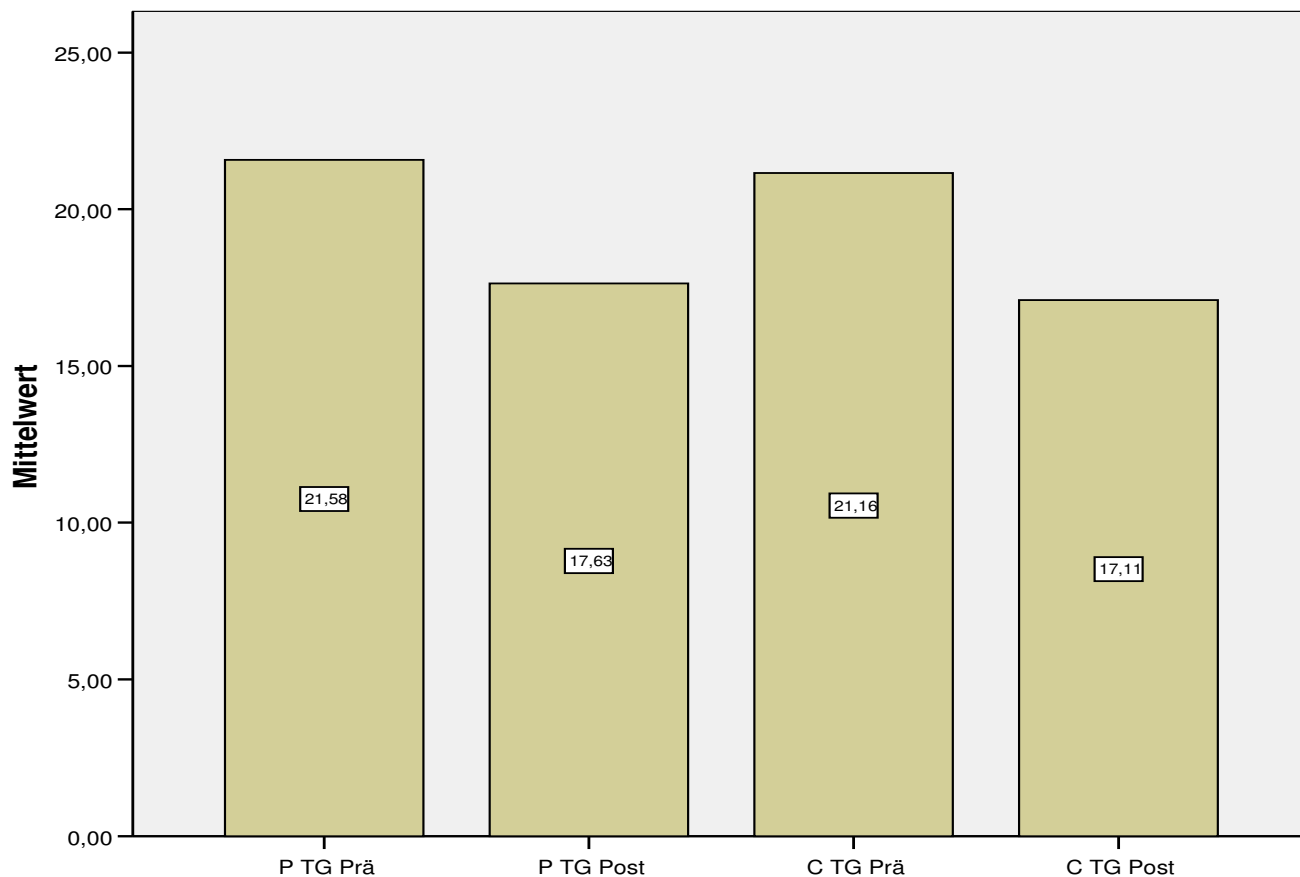


Abb. 29: Externale, generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 3-Tage-Trainings von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. P TG Prä: $\bar{x} = 21,58$; $s = 6,31$; P TG Post: $\bar{x} = 17,63$; $s = 9,55$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,05$. C TG Prä: $\bar{x} = 21,16$; $s = 3,30$. C TG Post: $\bar{x} = 17,11$; $s = 8,77$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,07$.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen, die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) sowie die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelten fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) bleiben von der Postmessung (Trainingsgruppe Post) bis zur Follow-up-Messung (Follow-up-Gruppe) konstant (Abb. 30).

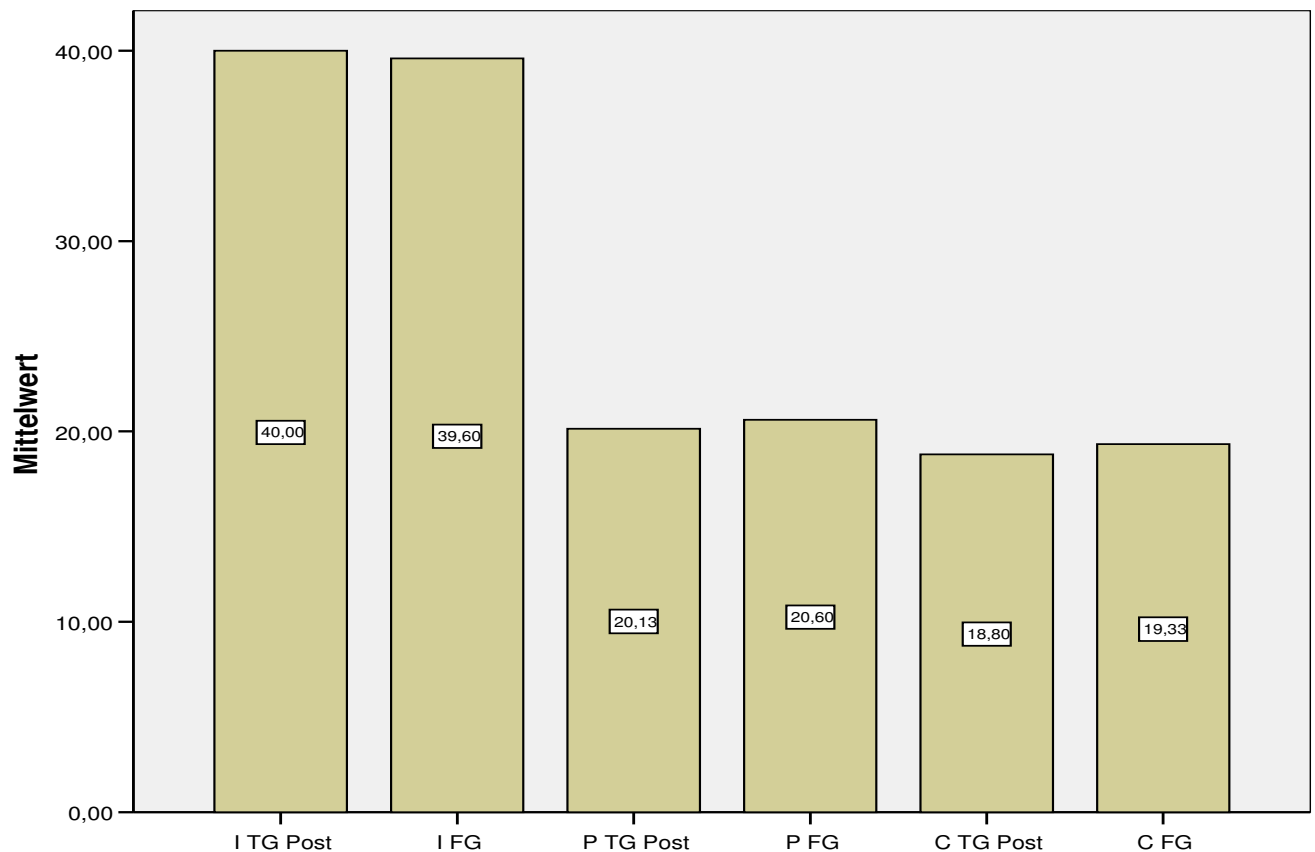


Abb. 30: Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des 3-Tage-Trainings von der Postmessung bis zur Follow-up-Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = interne Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. I TG Post: x = 40,00; s = 5,21; I FG: x = 39,60; s = 5,14. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,52. P TG Post: x = 20,13; s = 6,53; P FG: x = 20,60; s = 6,51. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,22. C TG Post: x = 18,80; s = 4,39; P FG: x = 19,33; s = 4,32. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,50.

Hypothese 15: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer sind in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen bei den generalisierten Kontrollüberzeugungen geringer als bei den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,22$ sind die über alle Trainingsteilnehmer gemittelten, aus T-Werten berechneten Differenzen der Internalitäts-Post- / Präwerte (I TG Post – I TG Prä) bei den generalisierten Kontrollüberzeugungen (IPC) und den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (KKG) gleich. Es ist jedoch ein gewisser Trend in die erwartete Richtung erahnbar (Abb. 31).

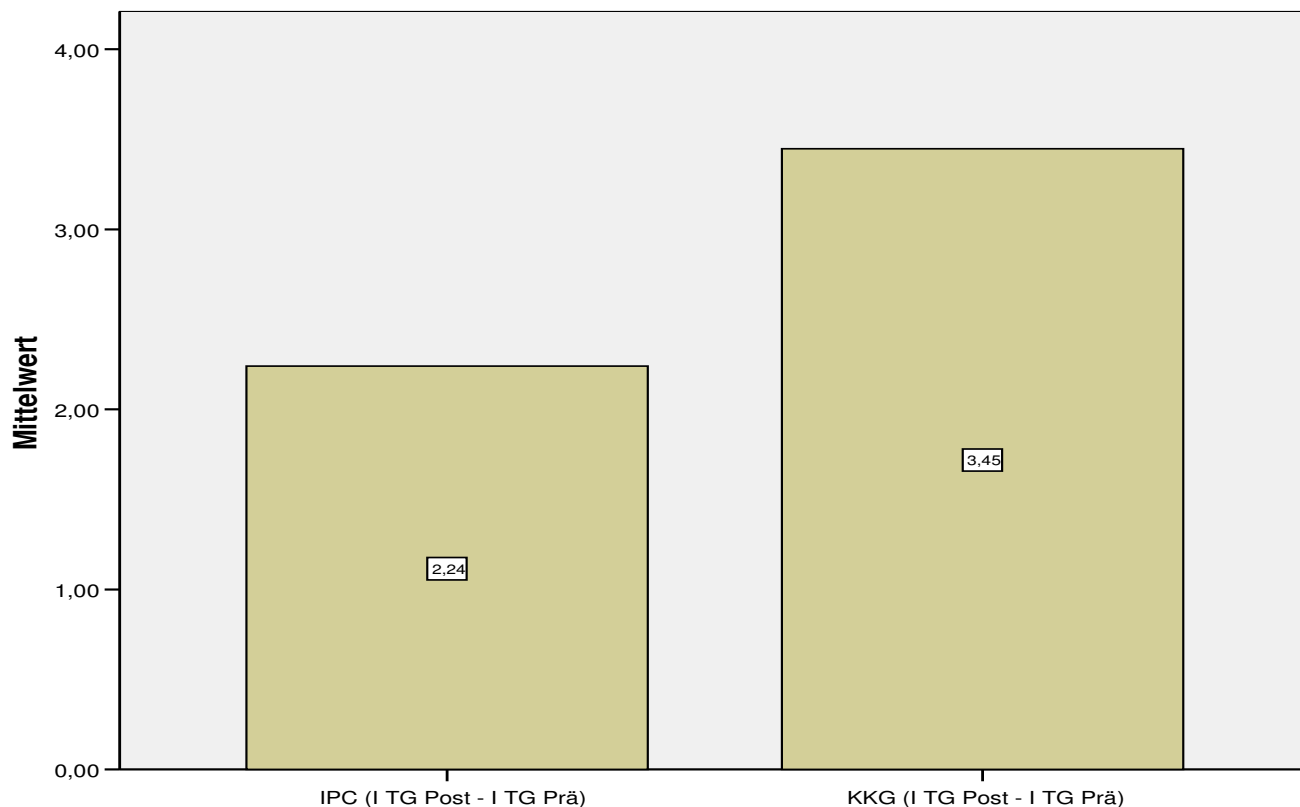


Abb. 31: Trainingsbedingte Veränderung der "Internalität" bei den generalisierten Kontrollüberzeugungen (IPC) und den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (KKG) der Teilnehmer

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); IPC (I TG Post - I TG Prä) = aus T-Werten berechnete Differenz der Internalitäts-Post- / Präwerte bei den generalisierten Kontrollüberzeugungen; KKG (I TG Post - I TG Prä) = aus T-Werten berechnete Differenz der Internalitäts-Post- / Präwerte bei den bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit. IPC: $\bar{x} = 2,24$; $s = 6,21$. KKG: $\bar{x} = 3,45$; $s = 7,33$. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,22$.

7.2.2.3. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen beim 2-Tage-Training im Vergleich mit der beim 3-Tage-Training

Hypothese 15: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer sind nach dem 3-Tage-Training größer als nach dem 2-Tage-Training.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese kaum. Der T-Test für unabhängige Stichproben weist dem Wirkfaktor "Trainingsdauer" lediglich beim Kontrollüberzeugungs-Differenzwert "I FG - I TG Post" mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,01$ einen signifikanten Veränderungseinfluss und beim Kontrollüberzeugungs-Differenzwert "P FG - P TG Post" mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,07$ einen tendenziellen Veränderungseinfluss zu (Tab. 13).

Tab. 13: Einfluss des Wirkfaktors "Trainingsdauer" auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer

Differenz	TD	x	s	p
I WKG Post - I WKG Prä	2 Tage	0,42	2,19	0,30
	3 Tage	1,44	2,71	
I TG Post - I TG Prä	2 Tage	0,07	2,62	0,30
	3 Tage	1,69	3,03	
I FG - I TG Post	2 Tage	2,00	2,45	0,01
	3 Tage	-0,40	2,35	
P WKG Post - P WKG Prä	2 Tage	1,50	3,55	0,29
	3 Tage	0,25	2,59	
P TG Post - P TG Prä	2 Tage	-1,07	2,13	0,99
	3 Tage	-1,06	4,06	
P FG - P TG Post	2 Tage	-1,36	3,48	0,07
	3 Tage	0,47	1,41	
C WKG Post – C WKG Prä	2 Tage	0,83	2,04	0,33
	3 Tage	-0,31	3,55	
C TG Post - C TG Prä	2 Tage	-1,79	3,02	0,64
	3 Tage	-0,94	5,96	
C FG - C TG Post	2 Tage	-0,50	3,28	0,38
	3 Tage	0,53	2,95	

Anmerkung: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); TD = Trainingsdauer; I = internale Kontrollüberzeugungen; P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe.

7.2.2.4. Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen beim "Gesamttraining"

Die vorangegangenen Ergebnisse zum nichtsignifikanten Einfluss der Trainingsdauer auf das Zustandekommen der verschiedenen Kontrollüberzeugungs-Differenzwerte geben Anlass zu der Überlegung, die Daten des 2-Tage-Trainings und die Daten des 3-Tage-Trainings zu einem kompletten "Gesamttraining" zusammenzufassen. Dieser Überlegung entsprechend werden nachfolgend die verschiedenen

Effekte und Wirkungen des "Gesamttrainings" auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer beschrieben.

Hypothese 11c: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen auf (Wartekontrollgruppe).

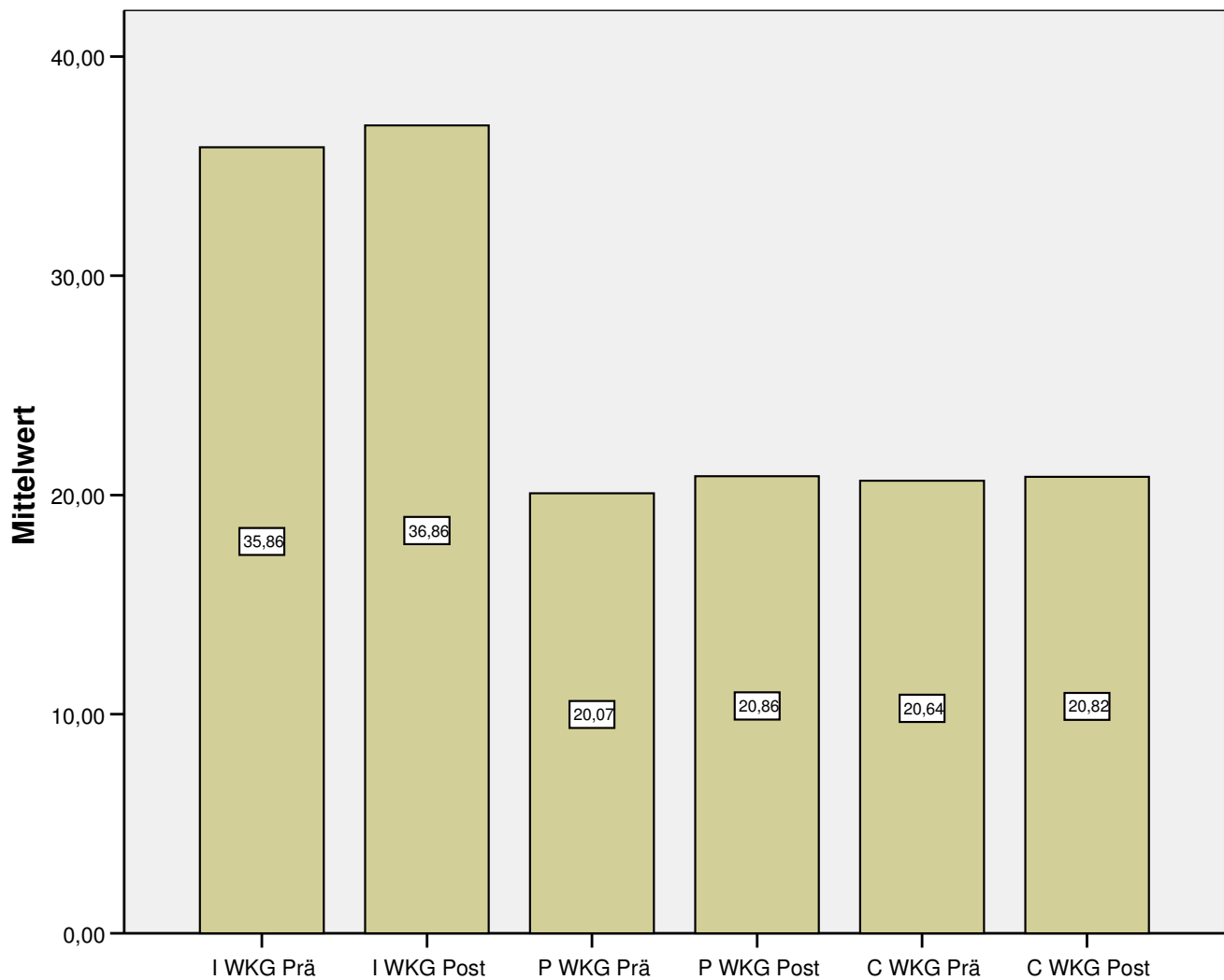


Abb. 32: Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des "Gesamttrainings") von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externe Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe. I WKG Prä: x = 35,86; s = 4,24; I WKG Post: x = 36,86; s = 3,93; Unterschied der Mittelwerte: **p = 0,04**. P WKG Prä: x = 20,07; s = 5,92; P WKG Post: x = 20,86; s = 5,87; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,18. C WKG Prä: x = 20,64; s = 4,25; C WKG Post: x = 20,82; s = 4,17; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,76.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese überwiegend. Die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe gemittelten sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) bleiben ebenso wie die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe gemittelten fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) von der Prämessung bis zur Postmessung konstant. Die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe gemittelten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (I) hingegen erfahren von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,04$ eine signifikante Steigerung (Abb. 32).

Hypothese 12c: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

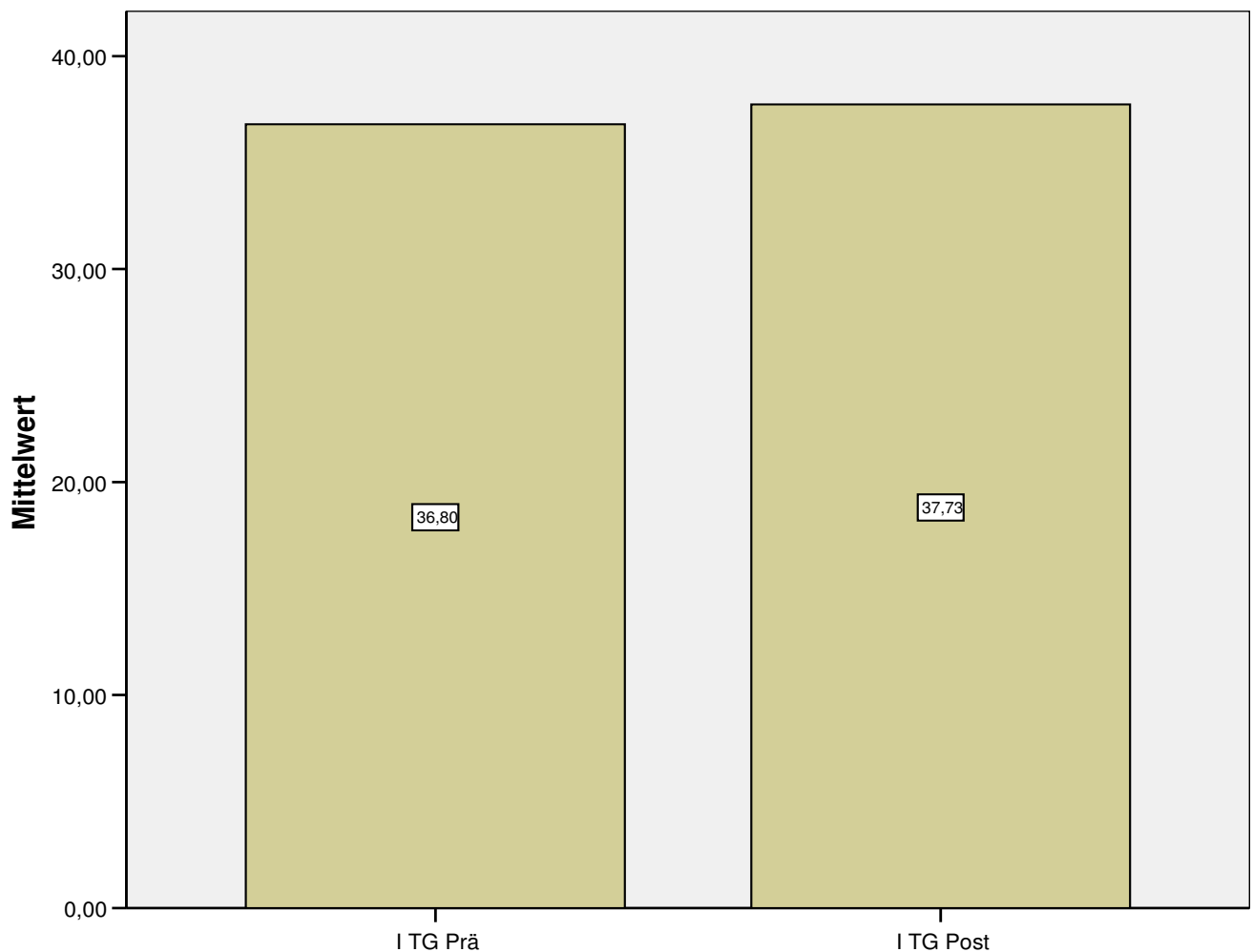


Abb. 33: Internale, generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = internale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. I TG Prä: x = 36,80; s = 4,72; I TG Post: x = 37,73; s = 4,91. Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,09$.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese weitgehend. Die über alle Trainingsteilnehmer gemittelten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (I) steigen von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,09$ tendenziell an (Abb. 33).

Hypothese 13c: Die externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen erfahren keine bzw. eine nur geringfügige Veränderung (Verringerung), weil bei Teamarbeiten immer auch wechselseitige Abhängigkeiten sowie Gefühle des Aufeinander-angewiesen-Seins erfahrbar werden und erlebnisreiche Situationen generell ein gewisses und unbeeinflussbares Restrisiko beinhalten.

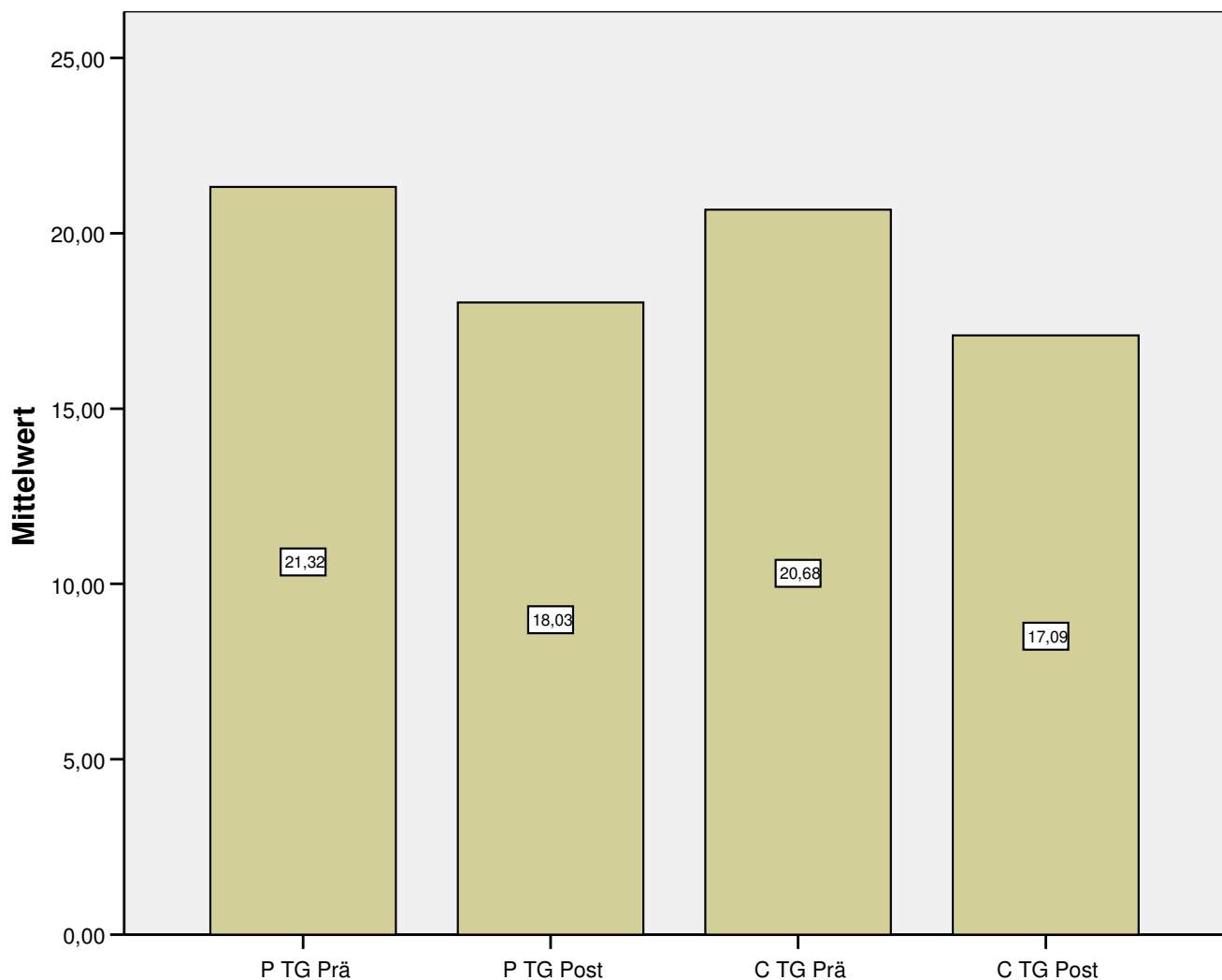


Abb. 34: Externale, generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); P = sozial-fatalistische Kontrollüberzeugungen; C = fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe. P TG Prä: x = 21,32; s = 5,80; P TG Post: x = 18,03; s = 8,46. Unterschied der Mittelwerte: **p = 0,01**. C TG Prä: x = 20,68; s = 4,21. C TG Post: x = 17,09; s = 8,05. Unterschied der Mittelwerte: **p = 0,01**.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur bedingt. Sowohl die über alle Trainings Teilnehmer gemittelten sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) als auch die über alle Trainingsteilnehmer gemittelten fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) reduzieren sich von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von jeweils $p = 0,01$ signifikant (Abb. 34).

Hypothese 14c: Die trainingsbedingt erzielten Effekte auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

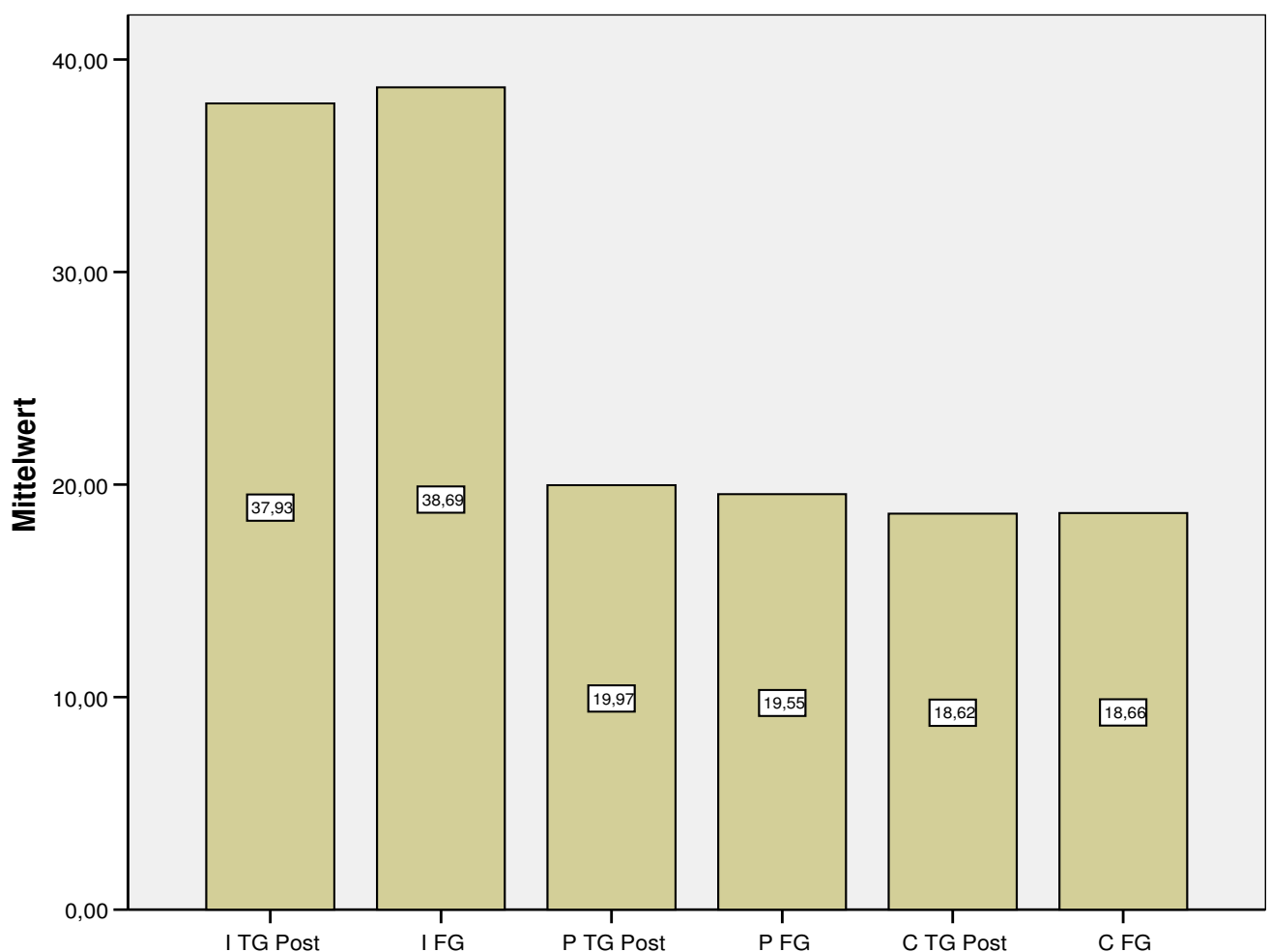


Abb. 35: Generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der Postmessung bis zur Follow-up-Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I = interne Kontrollüberzeugungen; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. I TG Post: x = 37,93; s = 4,99; I FG: x = 38,69; s = 4,89. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,14. P TG Post: x = 19,97; s = 5,80; P FG: x = 19,55; s = 6,26. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,42. C TG Post: x = 18,62; s = 5,02; C FG: x = 18,66; s = 5,11. Unterschied der Mittelwerte: p = 0,95.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Die über alle Trainingsteilnehmer gemittelten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (I), die sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) sowie die fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) bleiben von der Postmessung (Trainingsgruppe Post) bis zur Follow-up-Messung (Follow-up-Gruppe) konstant (Abb. 35).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe den Hypothesen entsprechend sowohl bei den sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) als auch bei den fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) keine nennenswerten Veränderungen ihrer Kontrollüberzeugungen erfahren. Bei den internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (I) hingegen wird eine signifikante Steigerung deutlich.

Während des Trainings erfahren die Teilnehmer den Hypothesen entsprechend eine (weitere) zumindest tendenzielle Steigerung ihrer internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (I). Die externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer hingegen reduzieren sich entgegen den Hypothesen von der Prämessung bis zur Postmessung jeweils signifikant. Diese unerwartet deutlichen Reduzierungen sind im Sinne der Untersuchung jedoch durchaus wünschenswert.

Eine Woche nach Trainingsende, bei den Teilnehmern der Follow-up-Gruppe, sind die trainingsbedingt gesteigerten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (I) sowie die trainingsbedingt reduzierten externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen den Hypothesen entsprechend noch unverändert von Bestand.

Diese Ergebnisse besagen, dass die Teilnehmer nach dem Training mindestens tendenziell stärker als zuvor davon überzeugt sind, das Leben und die Ereignisse in ihm hauptsächlich selbst kontrollieren zu können (internale, generalisierte Kontrollüberzeugungen). Diese Überzeugung geht mit einer entsprechenden Handlungsbereitschaft einher, sich aktiv und stetig für die eigenen Belange einzusetzen.

Der Einfluss anderer, als "mächtig" oder "kompetent" erlebter Personen auf die eigenen Belange (sozial-fatalistische, generalisierte Kontrollüberzeugungen) wird nach dem Training deutlich geringer eingeschätzt als zuvor. Das Gleiche gilt auch für den Einfluss schicksalhafter Faktoren wie Glück, Pech oder Zufall (fatalistisch-externale Kontrollüberzeugungen).

Das Ziel der Trainings, die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer zu steigern, wurde somit mindestens tendenziell erreicht.

7.2.2.5. Weiterführende Erkenntnisse zu den generalisierten Kontrollüberzeugungen

Bei genauer Betrachtung der Wartekontrollgruppendaten, der Trainingsgruppendaten sowie der Follow-up-Gruppendaten fällt auf, dass die durchschnittlichen, über alle Teilnehmer des "Gesamttrainings" gemittelten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (I) von der ersten Messung (Wartekontrollgruppe Prä) bis zur letzten Messung (Follow-up-Gruppe) kontinuierlich ansteigen. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung bestätigt diese Veränderung über die fünf Messzeitpunkte (WKG Prä, WKG Post; TG Prä, TG Post, FG) mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,06$ als tendenziell (Abb. 36).

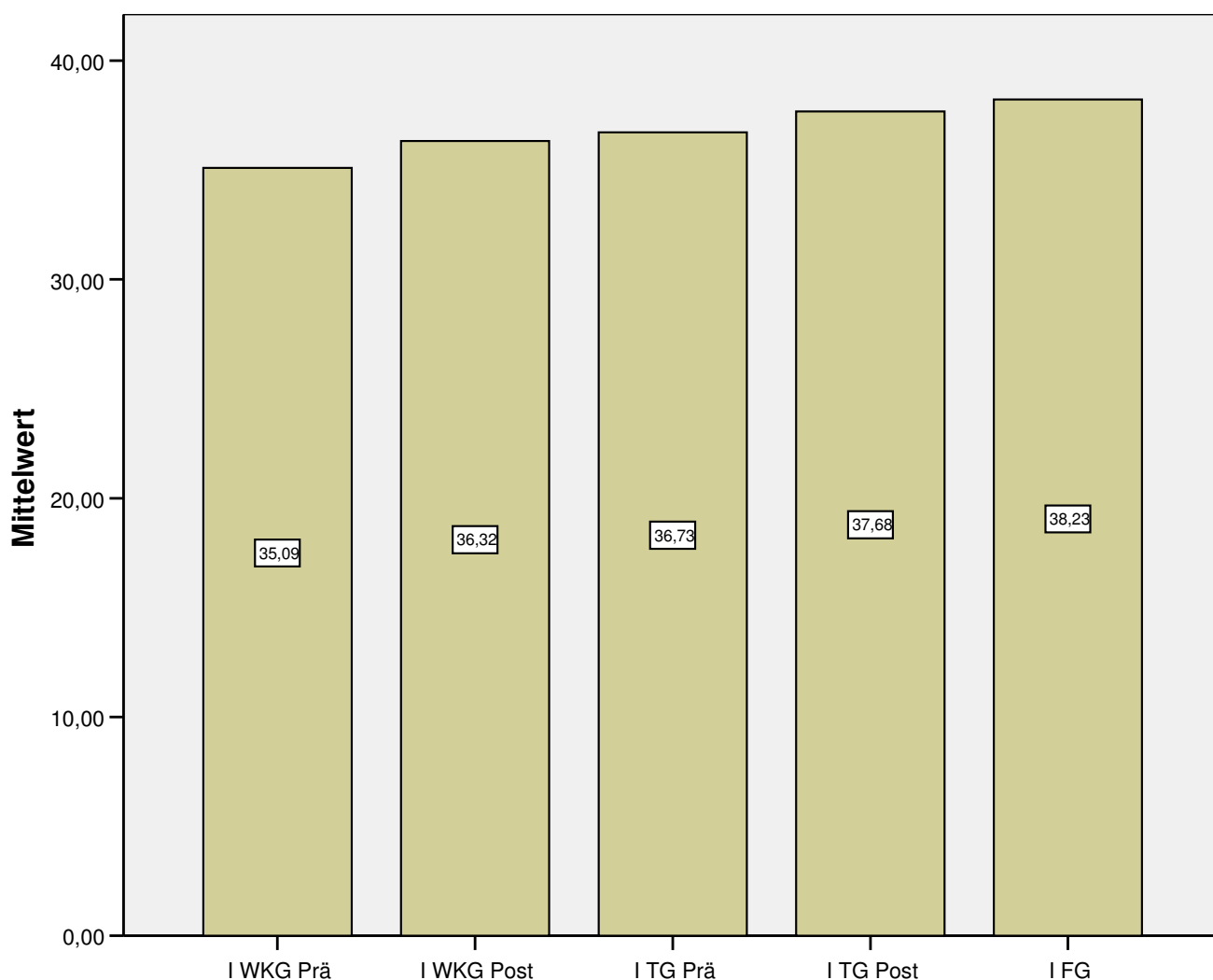


Abb. 36: Internale, generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der ersten bis zur letzten Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Veränderung über die Messzeitpunkte); I = internale Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. I WKG Prä: $x = 35,09$; $s = 3,93$; I WKG Post: $x = 36,32$; $s = 4,05$; I TG Prä: $x = 36,73$; $s = 4,31$; TG Post: $x = 37,68$; $s = 5,27$; I FG: $x = 38,23$; $s = 5,25$. Veränderung über die fünf Messzeitpunkte: $p = 0,06$.

Die durchschnittlichen, über alle Teilnehmer des "Gesamttrainings" gemittelten sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (P) bleiben von der ersten Messung (Wartekontrollgruppe Prä) bis zur letzten Messung (FG) weitgehend unverändert. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung klassifiziert diese geringen Veränderungen der Mittelwerte über die fünf Messzeitpunkte (WKG Prä, WKG Post; TG Prä, TG Post, FG) entsprechend als nicht signifikant (Abb. 37).

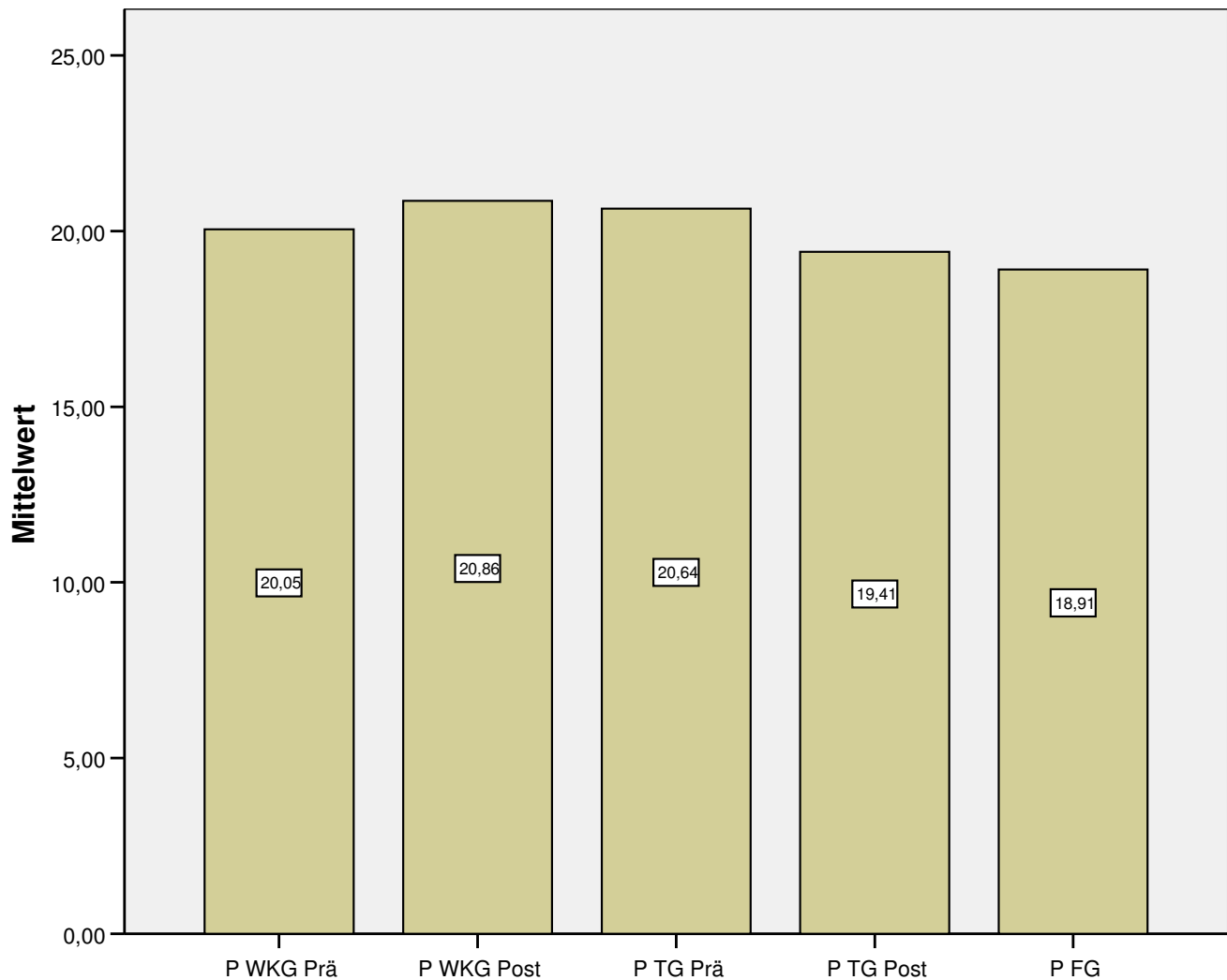


Abb. 37: Sozial-fatalistische, generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der ersten bis zur letzten Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Veränderung über die Messzeitpunkte); I = interne Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. P WKG Prä: x = 20,05; s = 6,40; P WKG Post: x = 20,86; s = 6,24; P TG Prä: x = 20,64; s = 6,18; P TG Post: x = 19,41; s = 5,89; P FG: x = 18,91; s = 6,35. Veränderung über die fünf Messzeitpunkte: p = 0,29.

Die durchschnittlichen, über alle Teilnehmer des "Gesamttrainings" gemittelten fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen (C) schließlich steigen von der ersten Messung (Wartekon-

trollgruppe Prä) bis zum Trainingsbeginn an, fallen nach Trainingsbeginn jedoch wieder ab. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung bestätigt diese Veränderung der Mittelwerte über die fünf Messzeitpunkte (WKG Prä, WKG Post, TG Prä, TG Post, FG) mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,02$ als signifikant (Abb. 38).

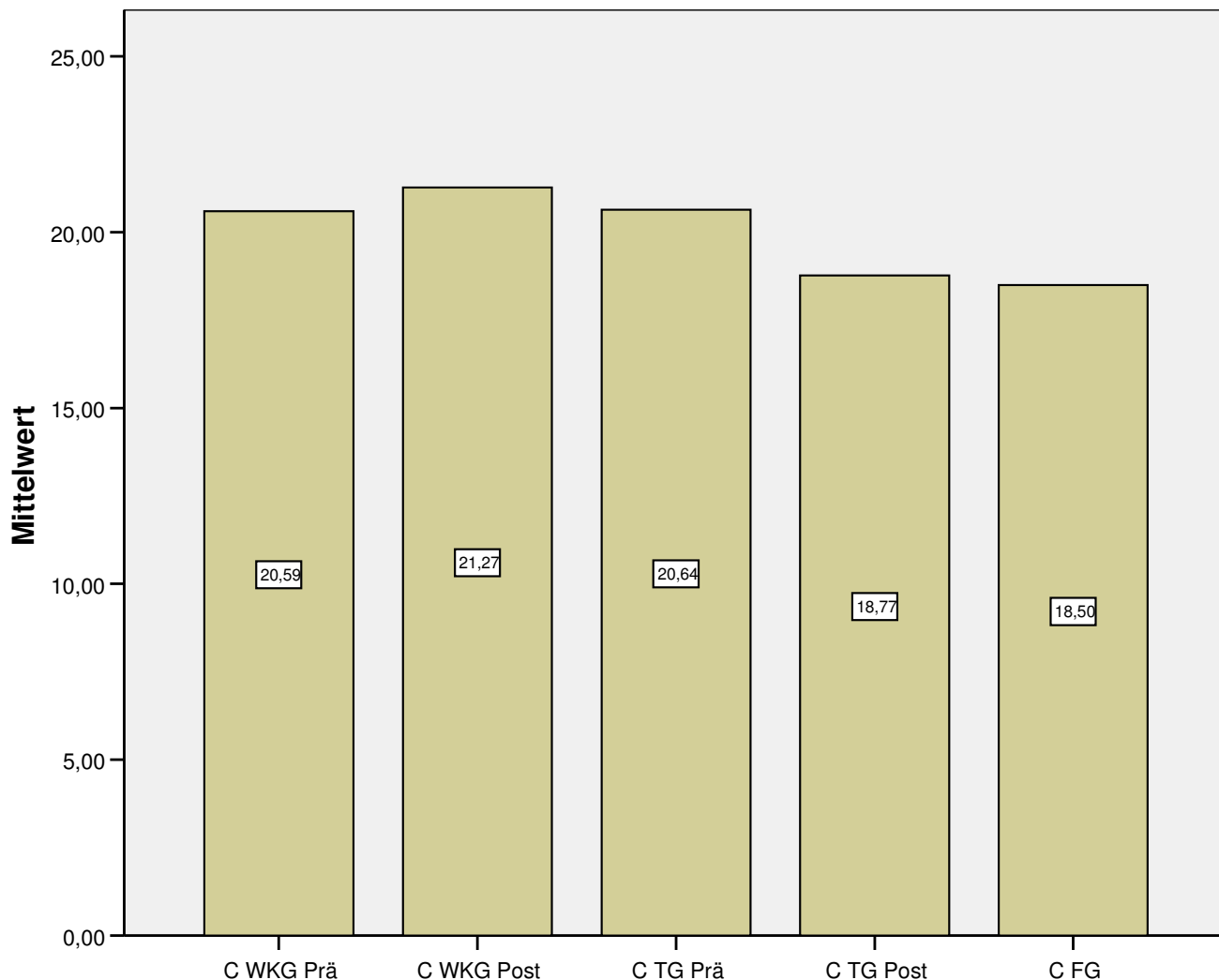


Abb. 38: Fatalistisch-externe, generalisierte Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der ersten bis zur letzten Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Veränderung über die Messzeitpunkte); I = interne Kontrollüberzeugungen; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. C WKG Prä: $x = 20,59$; $s = 4,08$; C WKG Post: $x = 21,27$; $s = 4,13$; C TG Prä: $x = 20,64$; $s = 4,78$; C TG Post: $x = 18,77$; $s = 5,12$; C FG: $x = 18,50$; $s = 5,38$. Veränderung über die fünf Messzeitpunkte: $p = 0,02$.

Diese Ergebnisse - insbesondere der kontinuierliche Anstieg der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen von der ersten bis zur letzten Messung - geben Anlass zu der Überlegung, das eigentliche, zwischen Wartekontrollgruppe, Trainingsgruppe und Follow-up-Gruppe differenzierende Unter-

suchungsdesign zugunsten einer ganzheitlichen, das gesamte Untersuchungsdesign als zusammengehörige Trainingsmaßnahme betrachtenden Sichtweise zu ändern. Diese Überlegung wird durch verschiedene Argumente gestützt und erfährt unter 8.3. eine ausführliche Diskussion.

7.2.3. Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer (FLZ)

Bei der folgenden Darstellung der trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer werden zunächst die Veränderungen beim 2-Tage-Training beschrieben, daran anschließend die Veränderungen beim 3-Tage-Training, danach die Veränderungen beim 2-Tage-Training im Vergleich mit denen beim 3-Tage-Training, und abschließend die Veränderungen beim alle Trainingsdaten zusammenfassenden "Gesamttraining". Weiterführende Ergebnisse zur Befindlichkeit der Teilnehmer runden diesen Ergebnisteil ab.

7.2.3.1. Veränderung der Befindlichkeit beim 2-Tage-Training

Hypothese 17a: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der Befindlichkeit auf (Wartekontrollgruppe).

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Sowohl die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 3-Tage-Trainings) gemittelte positive Befindlichkeit (PB) als auch die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe (die späteren Teilnehmer des 3-Tage-Trainings) gemittelte negative Befindlichkeit (NB) bleibt von der Prämessung bis zur Postmessung konstant (Abb. 39).

Hypothese 18a: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der positiven Befindlichkeit sowie zu einer trainingsbedingten Verringerung der negativen Befindlichkeit der Teilnehmer.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelte positive Befindlichkeit (PB) bleibt ebenso wie die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelte negative Befindlichkeit (NB) von der Prämessung bis zur Postmessung konstant (Abb. 40).

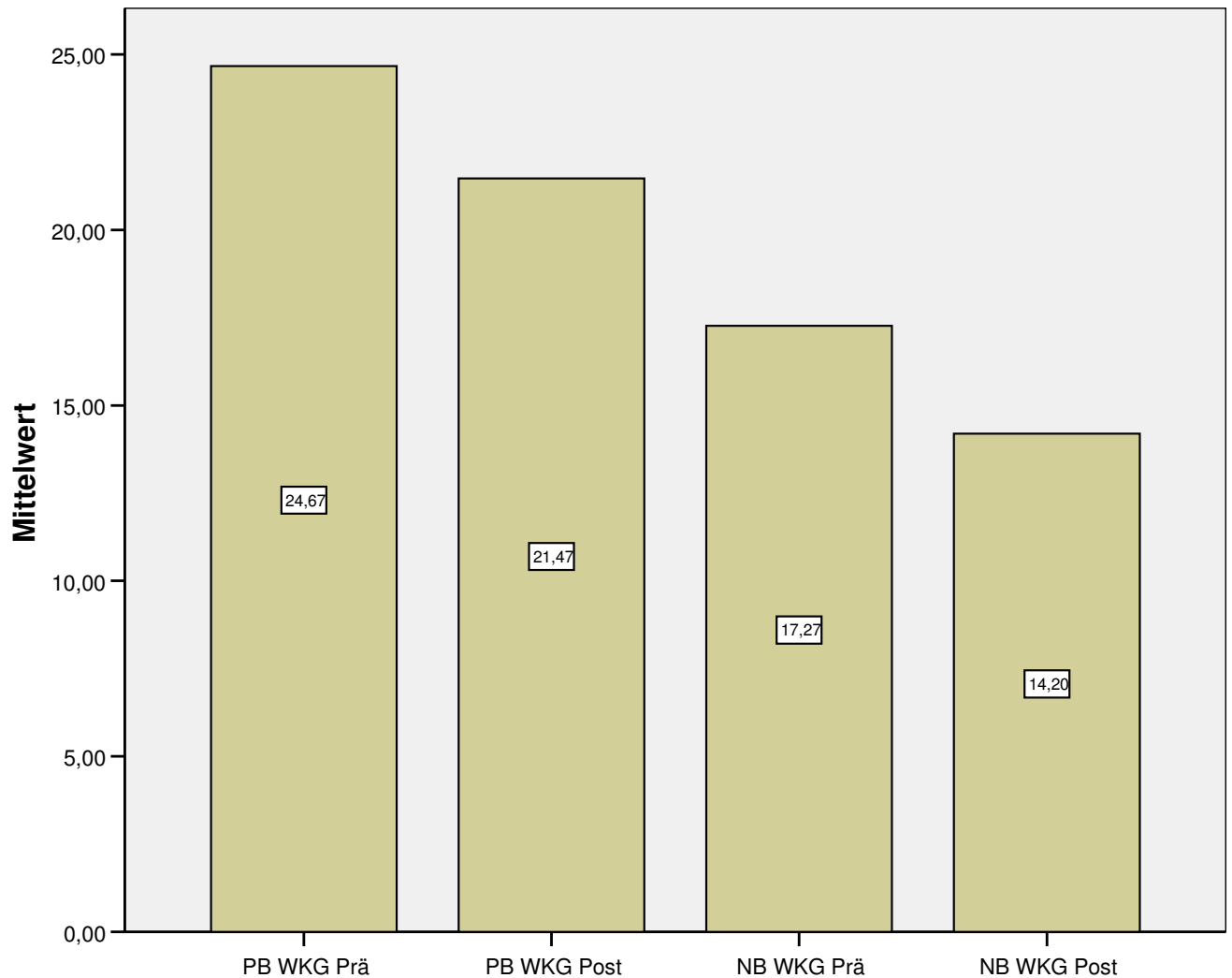


Abb. 39: Befindlichkeit der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 3-Tage-Trainings) von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB = positive Befindlichkeit; NB = negative Befindlichkeit; WKG = Wartekontrollgruppe. PB WKG Prä: $\bar{x} = 24,67$; $s = 5,72$; PB WKG Post: $\bar{x} = 21,47$; $s = 6,00$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,17$. NB WKG Prä: $\bar{x} = 17,27$; $s = 10,59$; NB WKG Post: $\bar{x} = 14,20$; $s = 10,56$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,17$.

Hypothese 19a: Die trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

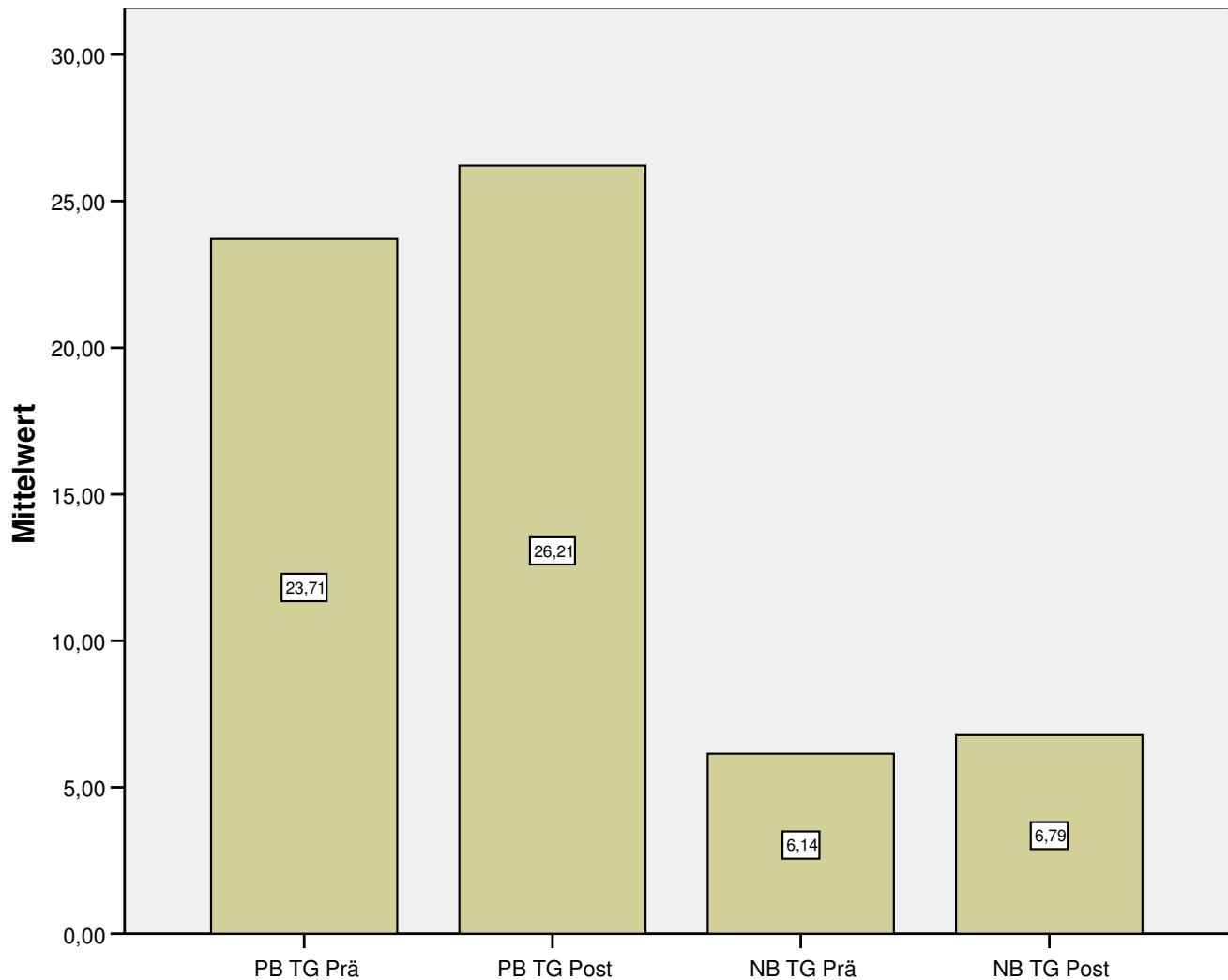


Abb. 40: Positive und negative Befindlichkeit der Teilnehmer des 2-Tage-Trainings von der Prä-messung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB = positive Befindlichkeit; NB = negative Befindlichkeit; TG = Trainingsgruppe. PB TG Prä: x = 23,71; s = 6,28; PB TG Post: x = 26,21; s = 5,21; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,23. NB TG Prä: x = 6,14; s = 6,95; NB TG Post: x = 6,79; s = 5,89; Unterschied der Mittelwerte: p = 0,80.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur bedingt. Die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelte positive Befindlichkeit (PB) bleibt von der Postmessung (Trainingsgruppe Post) bis zur Follow-up-Messung (Follow-up-Gruppe) konstant, die über alle Teilnehmer des 2-Tage-Trainings gemittelte negative Befindlichkeit (NB) sinkt von der Postmessung (Trainingsgruppe Post) bis zur Follow-up-Messung (Follow-up-Gruppe) mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von **p = 0,05** signifikant ab (Abb. 41).

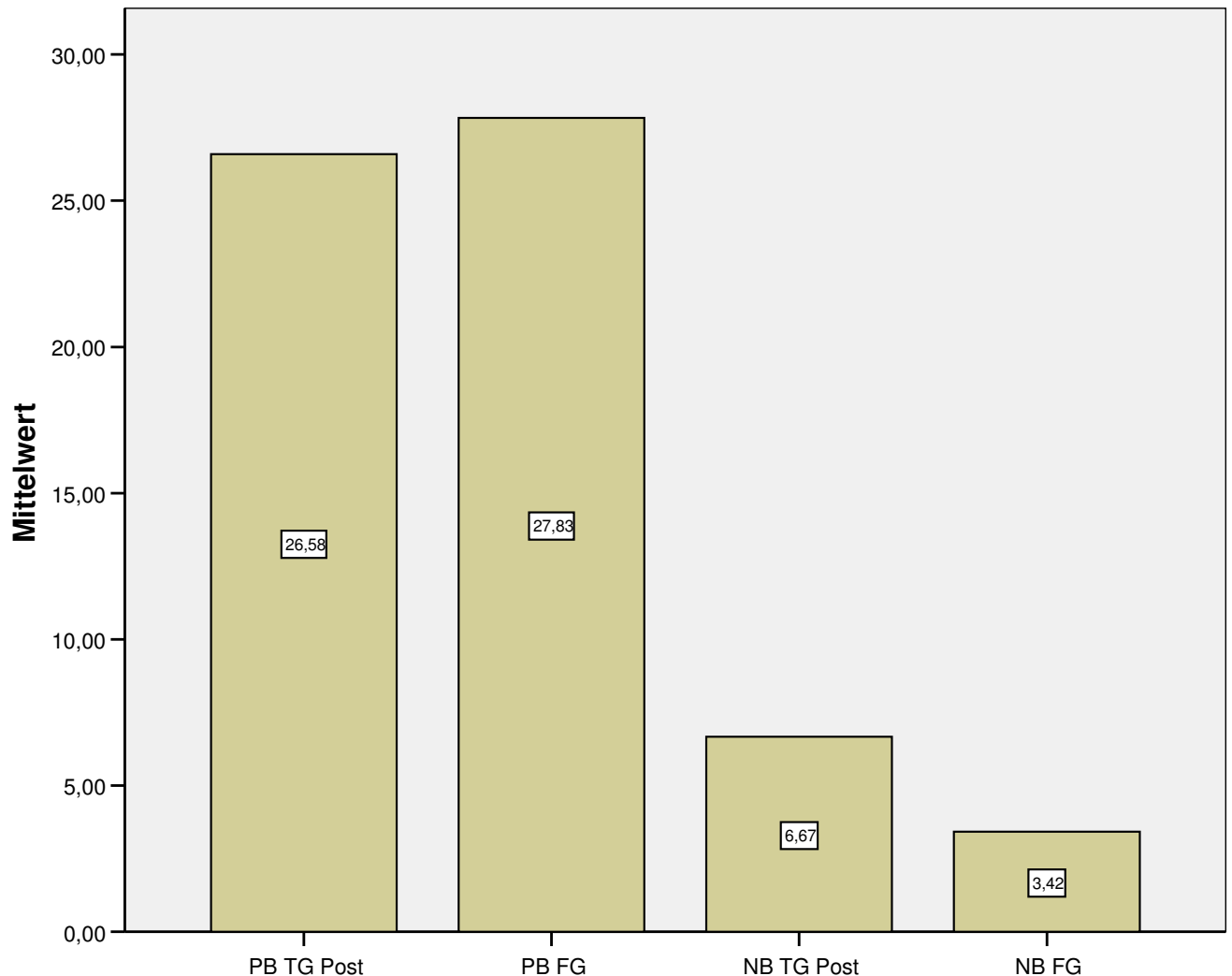


Abb. 41: Positive und negative Befindlichkeit der Teilnehmer des 2-Tage-Trainings von der Postmessung bis zur Follow-up-Messung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB = positive Befindlichkeit; NB = negative Befindlichkeit; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. PB TG Post: $\bar{x} = 26,58$; $s = 5,62$; PB FG: $\bar{x} = 27,83$; $s = 6,77$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,44$. NB TG Post: $\bar{x} = 6,67$; $s = 5,69$; NB FG: $\bar{x} = 3,42$; $s = 3,70$; Unterschied der Mittelwerte: **$p = 0,05$** .

7.2.3.2. Veränderung der Befindlichkeit beim 3-Tage-Training

Hypothese 17b: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der Befindlichkeit auf (Wartekontrollgruppe).

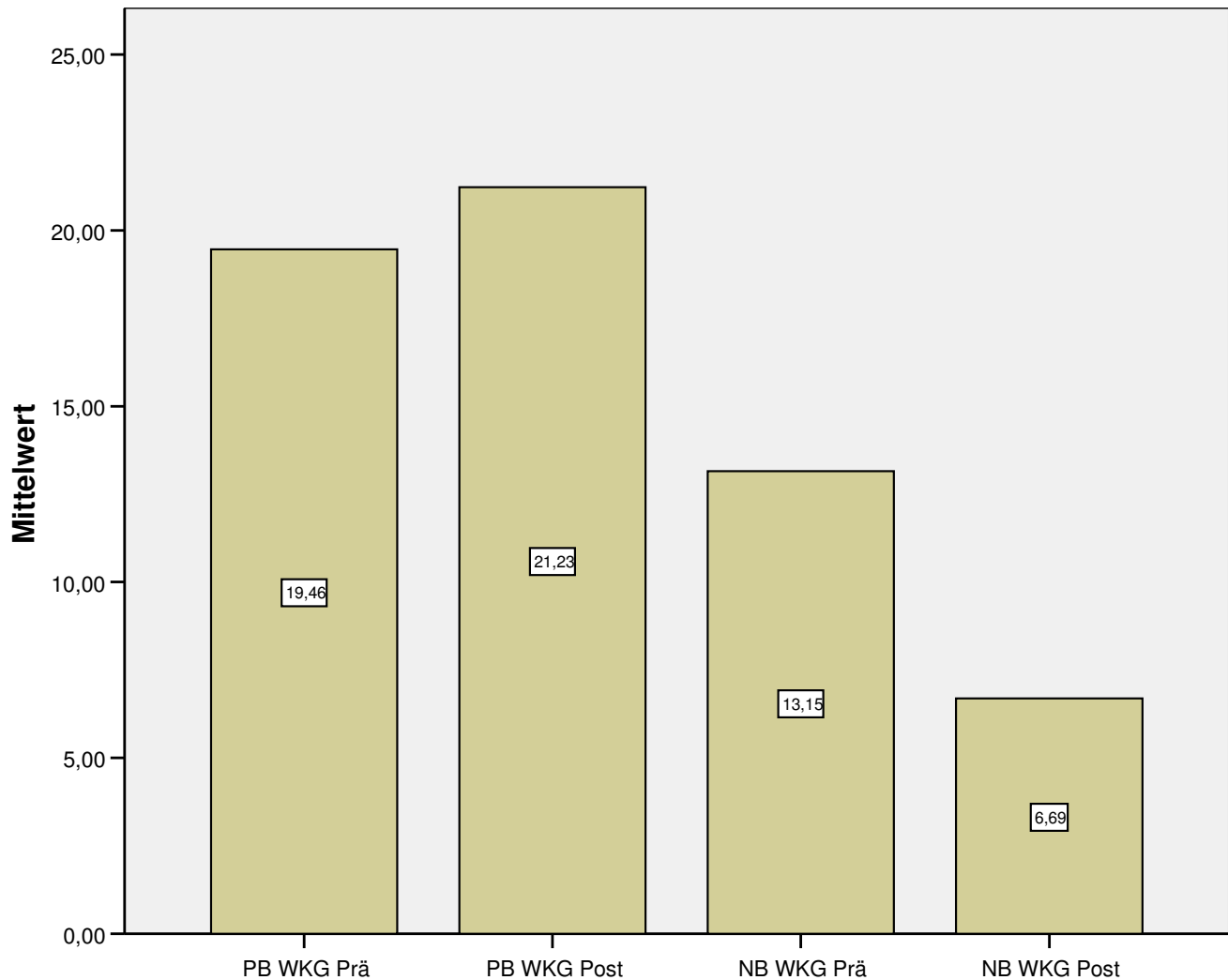


Abb. 42: Positive und negative Befindlichkeit der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 2-Tage-Trainings) von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB = positive Befindlichkeit; NB = negative Befindlichkeit; WKG = Wartekontrollgruppe. PB WKG Prä: $\bar{x} = 19,46$; $s = 8,95$; PB WKG Post: $\bar{x} = 21,23$; $s = 6,02$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,45$. NB WKG Prä: $\bar{x} = 13,15$; $s = 13,71$; NB WKG Post: $\bar{x} = 6,69$; $s = 5,85$; Unterschied der Mittelwerte: **$p = 0,04$** .

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur bedingt. Die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des 2-Tage-Trainings) gemittelte positive Befindlichkeit (PB) bleibt von der Prämessung bis zur Postmessung konstant. Die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe gemittelte negative Befindlichkeit (NB) hingegen sinkt von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von **$p = 0,04$** signifikant ab (Abb. 42).

Hypothese 18b: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der positiven Befindlichkeit sowie zu einer trainingsbedingten Verringerung der negativen Befindlichkeit der Teilnehmer.

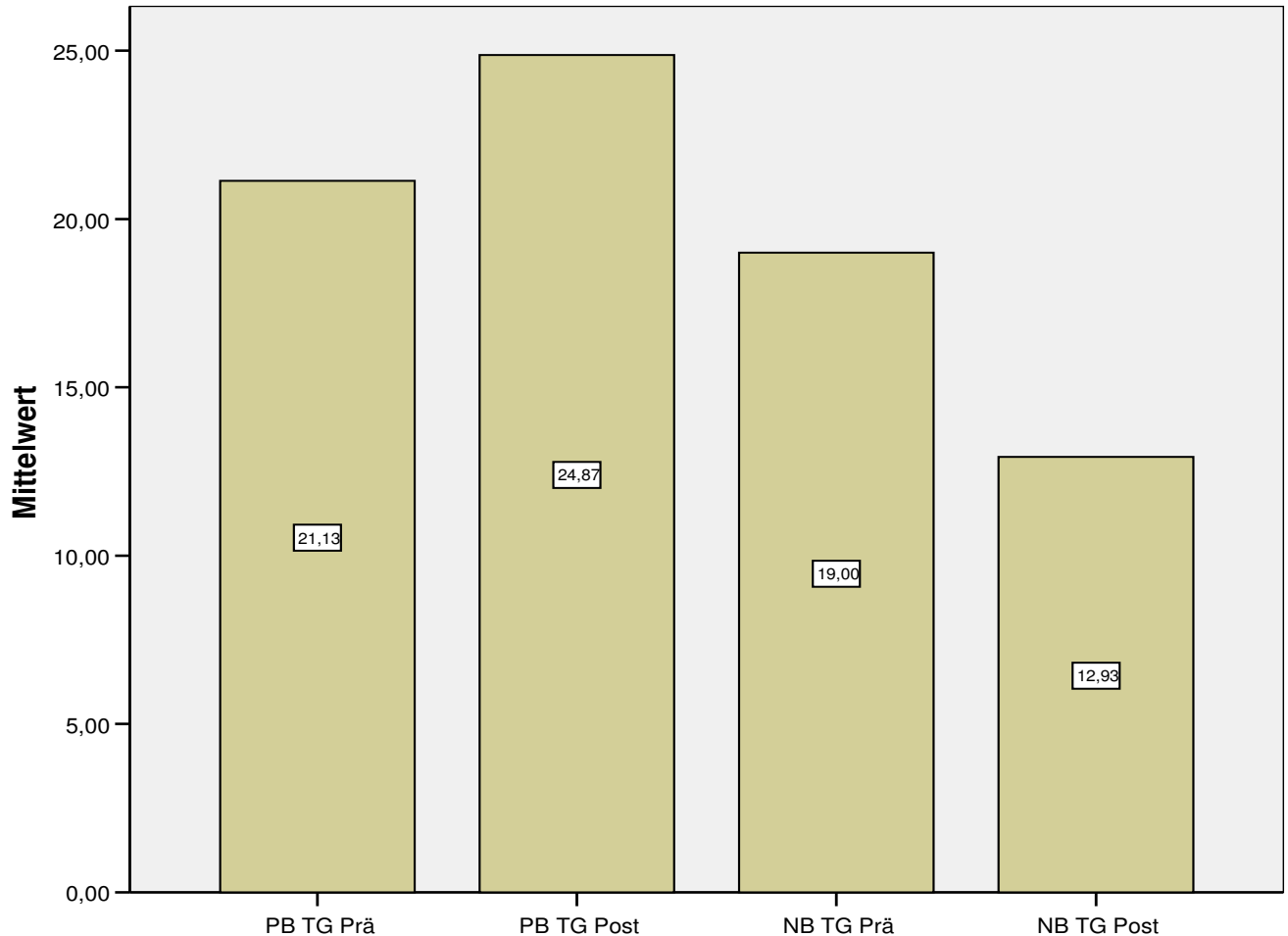


Abb. 43: Positive und negative Befindlichkeit der Teilnehmer des 3-Tage-Trainings von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB = positive Befindlichkeit; NB = negative Befindlichkeit; TG = Trainingsgruppe. PB TG Prä: $\bar{x} = 21,13$; $s = 9,46$; PB TG Post: $\bar{x} = 24,87$; $s = 7,31$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,11$. NB TG Prä: $\bar{x} = 19,00$; $s = 16,25$; NB TG Post: $\bar{x} = 12,93$; $s = 10,40$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,09$.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur bedingt. Die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelte positive Befindlichkeit (PB) bleibt von der Prämessung bis zu Postmessung konstant, weist mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,11$ jedoch einen gewissen Trend in die erwartete Richtung auf. Die über alle Teilnehmer des 3-Tage-Trainings gemittelte negative Befind-

lichkeit (NB) sinkt von der Prämessung bis zu Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,09$ tendenziell ab (Abb. 43).

Hypothese 19b: Die trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

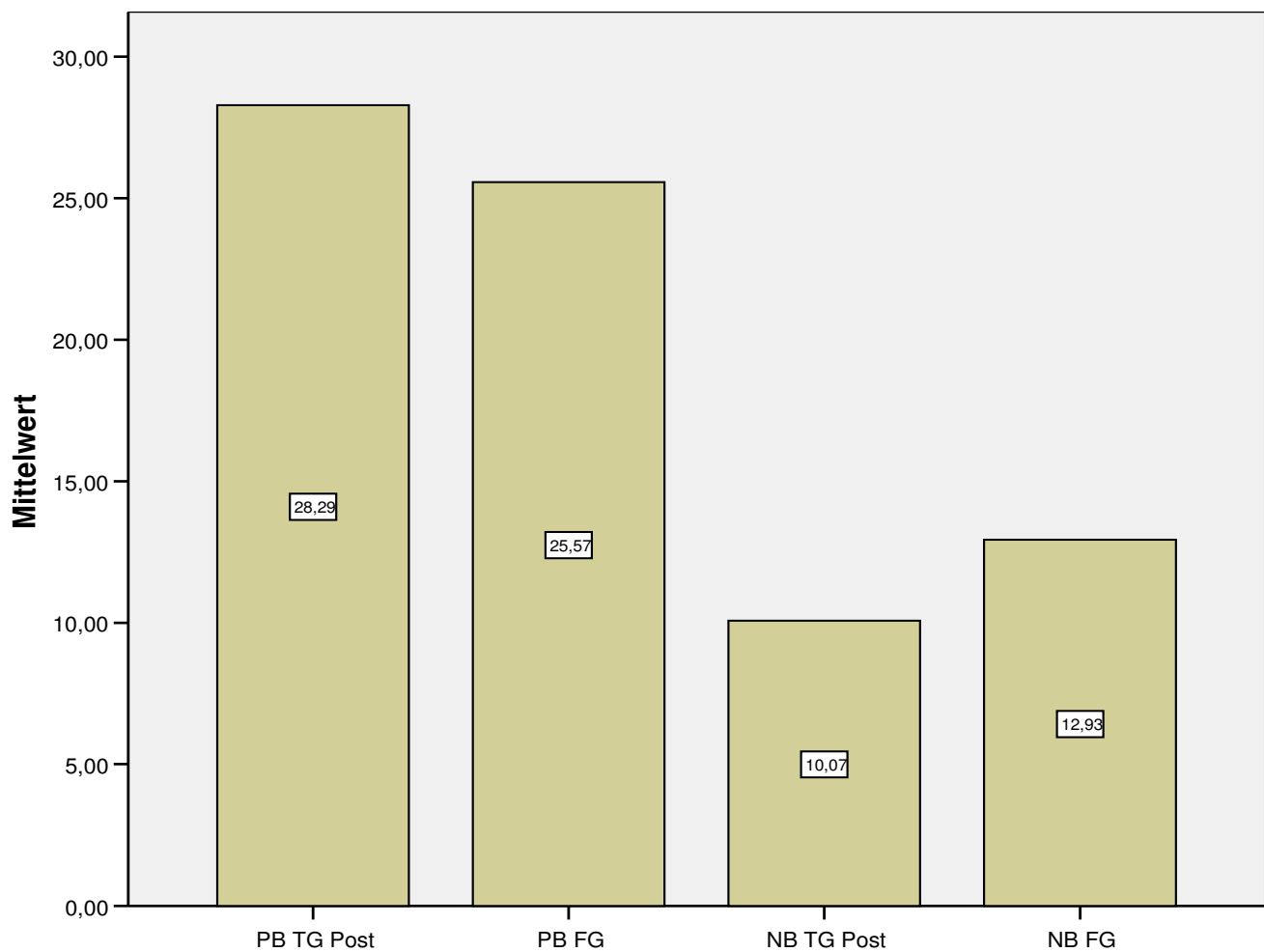


Abb. 44: Positive und negative Befindlichkeit der Teilnehmer des 3-Tage-Trainings von der Postmessung bis zur Follow-up-Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB = positive Befindlichkeit; NB = negative Befindlichkeit; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. PB TG Post: $x = 28,29$; $s = 5,44$; PB FG: $x = 25,57$; $s = 8,63$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,40$. NB TG Post: $x = 10,07$; $s = 8,63$; NB FG: $x = 12,93$; $s = 11,51$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,35$.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Sowohl die über alle Teilnehmer der 3-Tage-Trainings gemittelte positive Befindlichkeit (PB) als auch die über alle Teilnehmer der 3-Tage-

Trainings gemittelte negative Befindlichkeit (NB) bleibt von der Postmessung (TG Post) bis zur Follow-up-Messung (FG) konstant (Abb. 44).

7.2.3.3. Veränderung der Befindlichkeit beim 2-Tage-Training im Vergleich mit der beim 3-Tage-Training

Hypothese 20: Die trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer sind nach dem 3-Tage-Training größer als nach dem 2-Tage-Training.

Tab. 14: Einfluss des Wirkfaktors "Trainingsdauer" auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer

Differenz	TD	x	s	p
PB WKG Post - PB WKG Prä	2 Tage	1,77	8,20	0,13
	3 Tage	-3,20	8,49	
PB TG Post - PB TG Prä	2 Tage	2,50	7,38	0,68
	3 Tage	3,73	8,50	
PB FG - PB TG Post	2 Tage	1,25	5,45	0,29
	3 Tage	-2,71	11,59	
NB WKG Post - NB WKG Prä	2 Tage	-6,46	10,33	0,34
	3 Tage	-3,07	8,30	
NB TG Post - NB TG Prä	2 Tage	0,64	9,43	0,12
	3 Tage	-6,07	12,84	
NB FG - NB TG Post	2 Tage	-3,25	5,05	0,09
	3 Tage	2,86	11,04	

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); TD = Trainingsdauer; PB = Positive Befindlichkeit; NB = Negative Befindlichkeit; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese kaum. Der T-Test für unabhängige Stichproben weist dem Wirkfaktor "Trainingsdauer" lediglich beim Befindlichkeitsdifferenzwert "NB FG - NB TG Post" einen tendenziellen Einfluss zu ($p = 0,09$) (Tab. 14).

7.2.3.4. Veränderung der Befindlichkeit beim "Gesamttraining"

Die vorangegangenen Ergebnisse zum nichtsignifikanten Einfluss der Trainingsdauer auf das Zustandekommen der verschiedenen Befindlichkeitsdifferenzwerte geben Anlass zu der Überlegung, die Daten des 2-Tage-Trainings und die des 3-Tage-Trainings zu einem kompletten "Gesamttraining" zusammenzufassen. Dieser Überlegung entsprechend werden nachfolgend die verschiedenen Effekte und Wirkungen des "Gesamttrainings" auf die Befindlichkeit der Teilnehmer beschrieben.

Hypothese 17c: Ohne Trainingseinfluss, an einem gewöhnlichen Alltagswochenende vor Trainingsbeginn, treten keine bzw. nur unsystematische Veränderungen der Befindlichkeit auf (Wartekontrollgruppe).

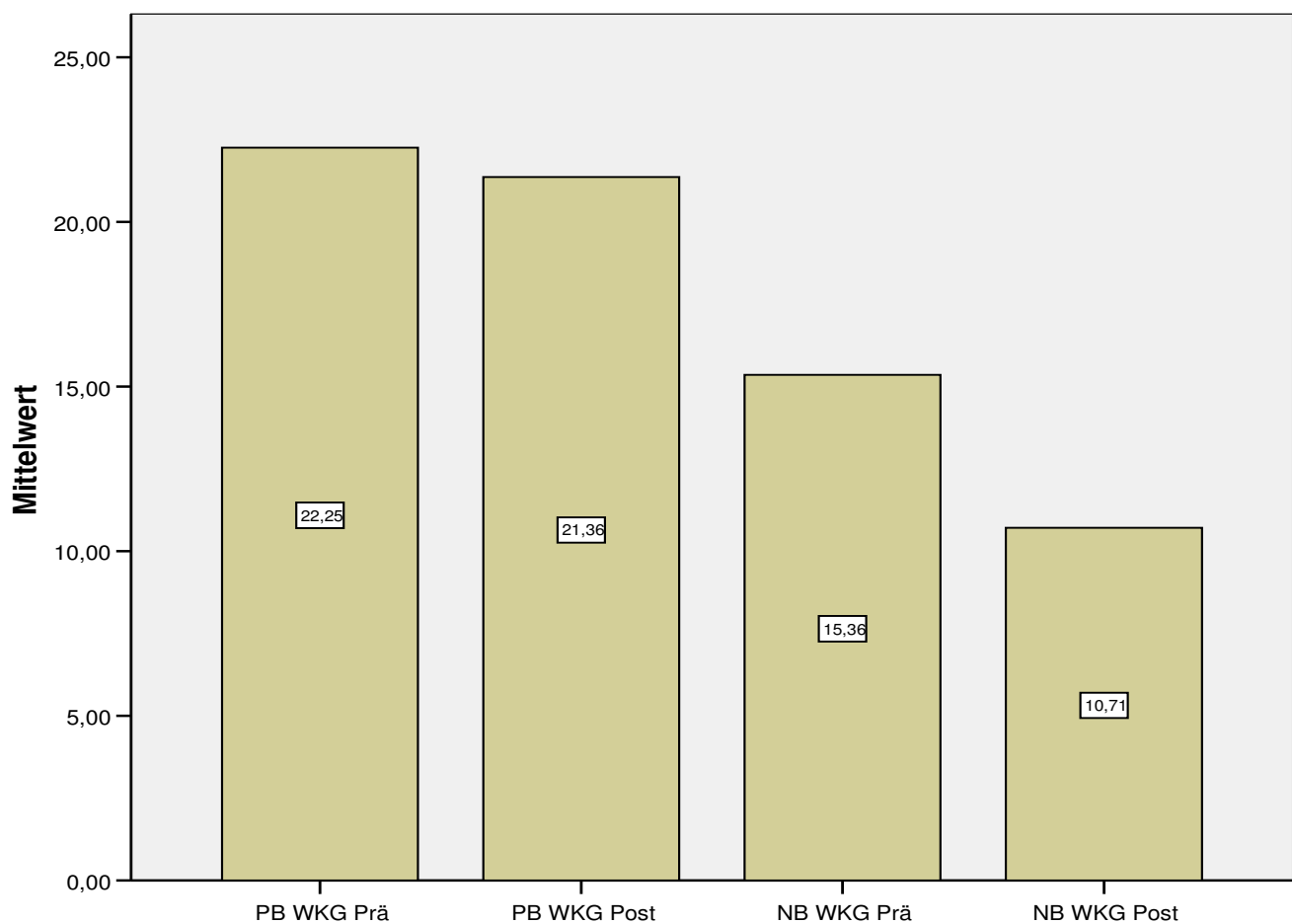


Abb. 45: Positive und negative Befindlichkeit der Wartekontrollgruppe (den späteren Teilnehmern des "Gesamttrainings") von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB = positive Befindlichkeit; NB = negative Befindlichkeit; WKG = Wartekontrollgruppe. PB WKG Prä: $\bar{x} = 22,25$; $s = 7,72$; PB WKG Post: $\bar{x} = 21,36$; $s = 5,90$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,59$. NB WKG Prä: $\bar{x} = 15,36$; $s = 12,09$; NB WKG Post: $\bar{x} = 10,71$; $s = 9,36$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,01$.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur zum Teil. Die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe gemittelte positive Befindlichkeit (PB) bleibt von der Prämessung bis zur Postmessung konstant. Die über alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe gemittelte negative Befindlichkeit (NB) hingegen sinkt von der Prämessung bis zur Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,01$ signifikant ab (Abb. 45).

Hypothese 18c: Aufgrund der besonderen psychologischen und organisatorischen Änderungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining kommt es zu einer trainingsbedingten Steigerung der positiven Befindlichkeit sowie zu einer trainingsbedingten Verringerung der negativen Befindlichkeit der Teilnehmer.

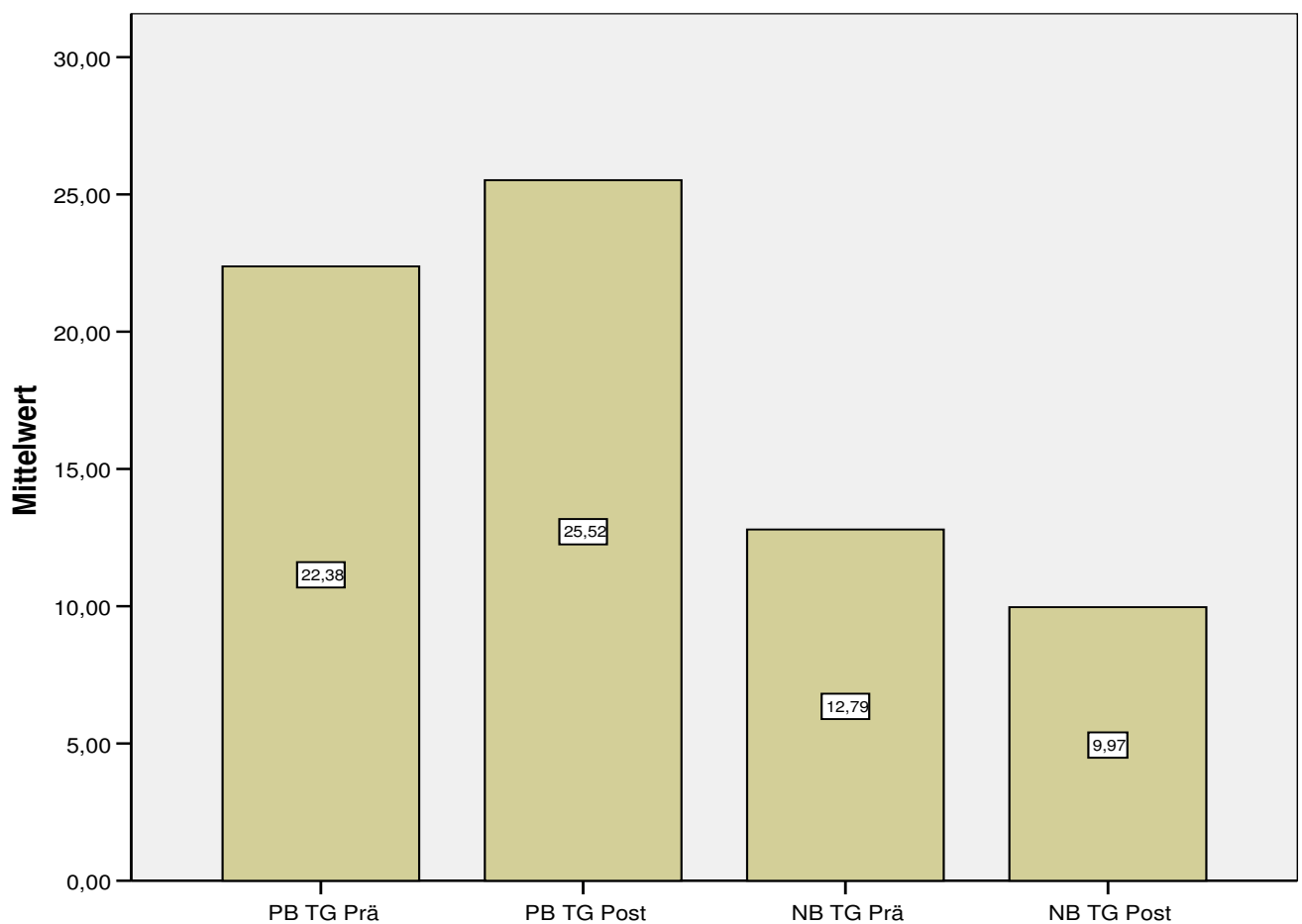


Abb. 46: Positive und negative Befindlichkeit der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der Prämessung bis zur Postmessung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB = positive Befindlichkeit; NB = negative Befindlichkeit; TG = Trainingsgruppe. PB TG Prä: x = 22,38; s = 8,05; PB TG Post: x = 25,52; s = 6,31; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,04$. NB TG Prä: x = 12,79; s = 14,04; NB TG Post: x = 9,97; s = 8,94; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,20$.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nur zum Teil. Die positive Befindlichkeit (PB) der Teilnehmer steigt von der Prämessung bis zu Postmessung mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,04$ signifikant an. Die negative Befindlichkeit (NB) der Teilnehmer hingegen bleibt von der Prämessung bis zu Postmessung konstant (Abb. 46).

Hypothese 19c: Die trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer haben in Anlehnung an die hierarchische Struktur handlungstheoretischer Persönlichkeitsvariablen auch eine Woche nach Trainingsende (bei der Follow-up-Untersuchung) noch unvermindert Bestand.

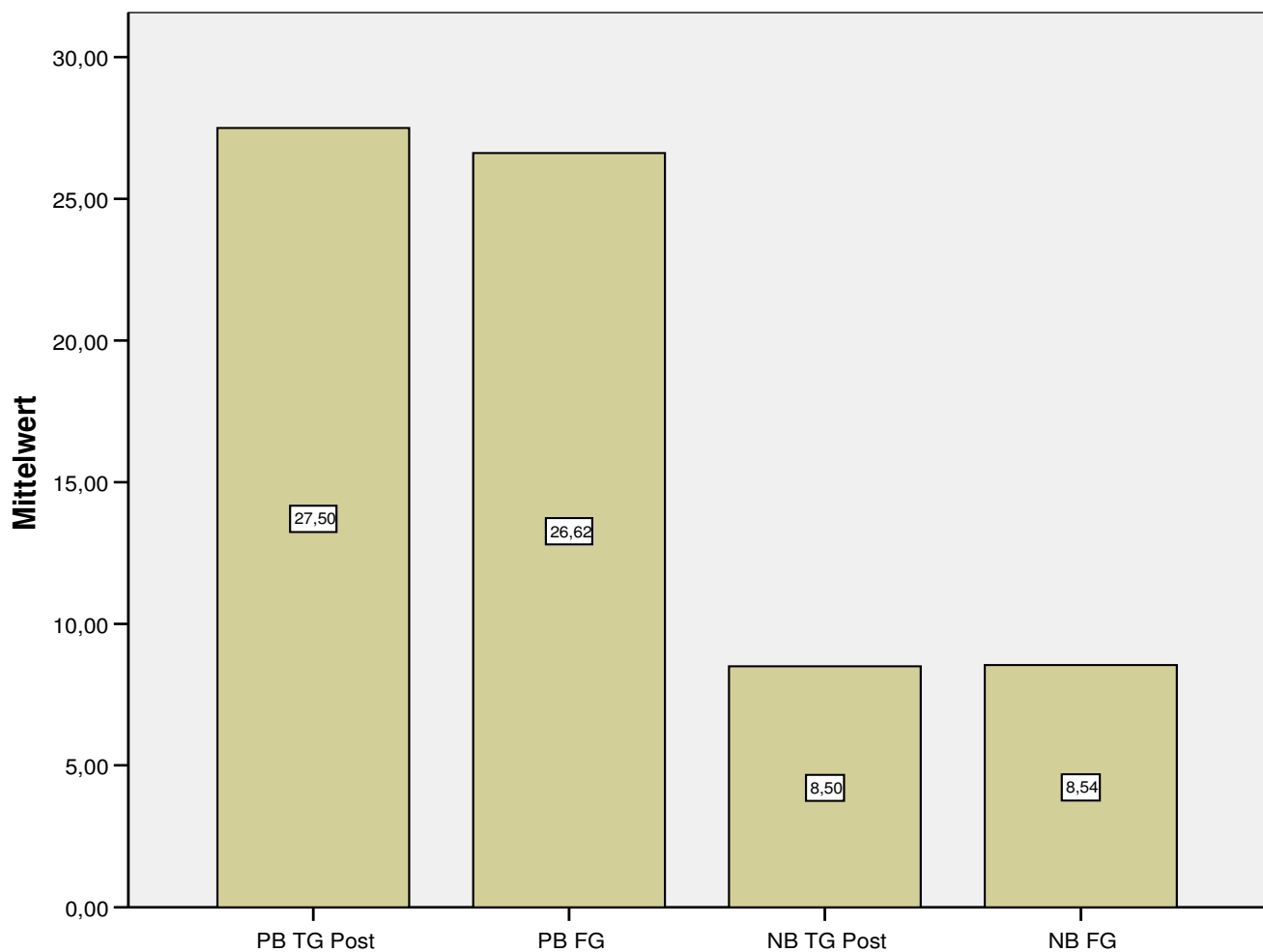


Abb. 47: Positive und negative Befindlichkeit der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der Postmessung bis zur Follow-up-Messung

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB = positive Befindlichkeit; NB = negative Befindlichkeit; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. PB TG Post: $x = 27,50$; $s = 5,48$; PB FG: $x = 26,62$; $s = 7,76$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,63$. NB TG Post: $x = 8,50$; $s = 7,48$; NB FG: $x = 8,54$; $s = 9,91$; Unterschied der Mittelwerte: $p = 0,98$.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Sowohl die über alle Teilnehmer gemittelte positive Befindlichkeit (PB) als auch die über alle Teilnehmer gemittelte negative Befindlichkeit (NB) bleibt von der Postmessung (TG Post) bis zur Follow-up-Messung (FG) konstant (Abb. 47).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe den Hypothesen entsprechend keine nennenswerte Veränderung ihrer positiven Befindlichkeit erfahren. Die negative Befindlichkeit der Teilnehmer hingegen sinkt entgegen den Hypothesen signifikant ab.

Während der Trainings erfahren die Teilnehmer den Hypothesen entsprechend eine signifikante Steigerung ihrer positiven Befindlichkeit. Die negative Befindlichkeit der Teilnehmer bleibt entgegen den Hypothesen konstant.

Eine Woche nach Trainingsende, bei den Teilnehmern der Follow-up-Gruppe, sind die trainingsbedingt gesteigerte positive Befindlichkeit sowie die negative Befindlichkeit den Hypothesen entsprechend noch unverändert von Bestand.

Diese Ergebnisse besagen, dass die Teilnehmer nach dem Training eine signifikant bessere Befindlichkeit aufweisen als vor dem Training. Diese bessere Befindlichkeit hat auch eine Woche nach Trainingsende noch unvermindert Bestand.

Die negative Befindlichkeit der Teilnehmer bleibt vom Trainingsbeginn an bis mindestens eine Woche nach Trainingsende unverändert gering.

Das Ziel der Trainings, die positive Befindlichkeit der Teilnehmer zu steigern, wurde somit erreicht.

7.2.3.5. Weiterführende Erkenntnisse zur Befindlichkeit

Bei genauer Betrachtung der Wartekontrollgruppendaten, der Trainingsgruppendaten sowie der Follow-up-Gruppendaten fällt auf, dass die durchschnittliche, über alle Teilnehmer des "Gesamttrainings" gemittelte positive Befindlichkeit (PB) von der ersten Messung (WKG Prä) bis zur zweiten Messung (WKG Post) absinkt, zum Trainingsbeginn (TG Prä) hin aber wieder ansteigt. Diese gesteigerte positive Befindlichkeit ist auch eine Woche nach Trainingsende (FG) noch unvermindert von Bestand. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung bestätigt die Veränderung der positiven Befindlichkeit über die fünf Messzeitpunkte (WKG Prä, WKG Post; TG Prä, TG Post, FG) mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,02$ als signifikant (Abb. 48).

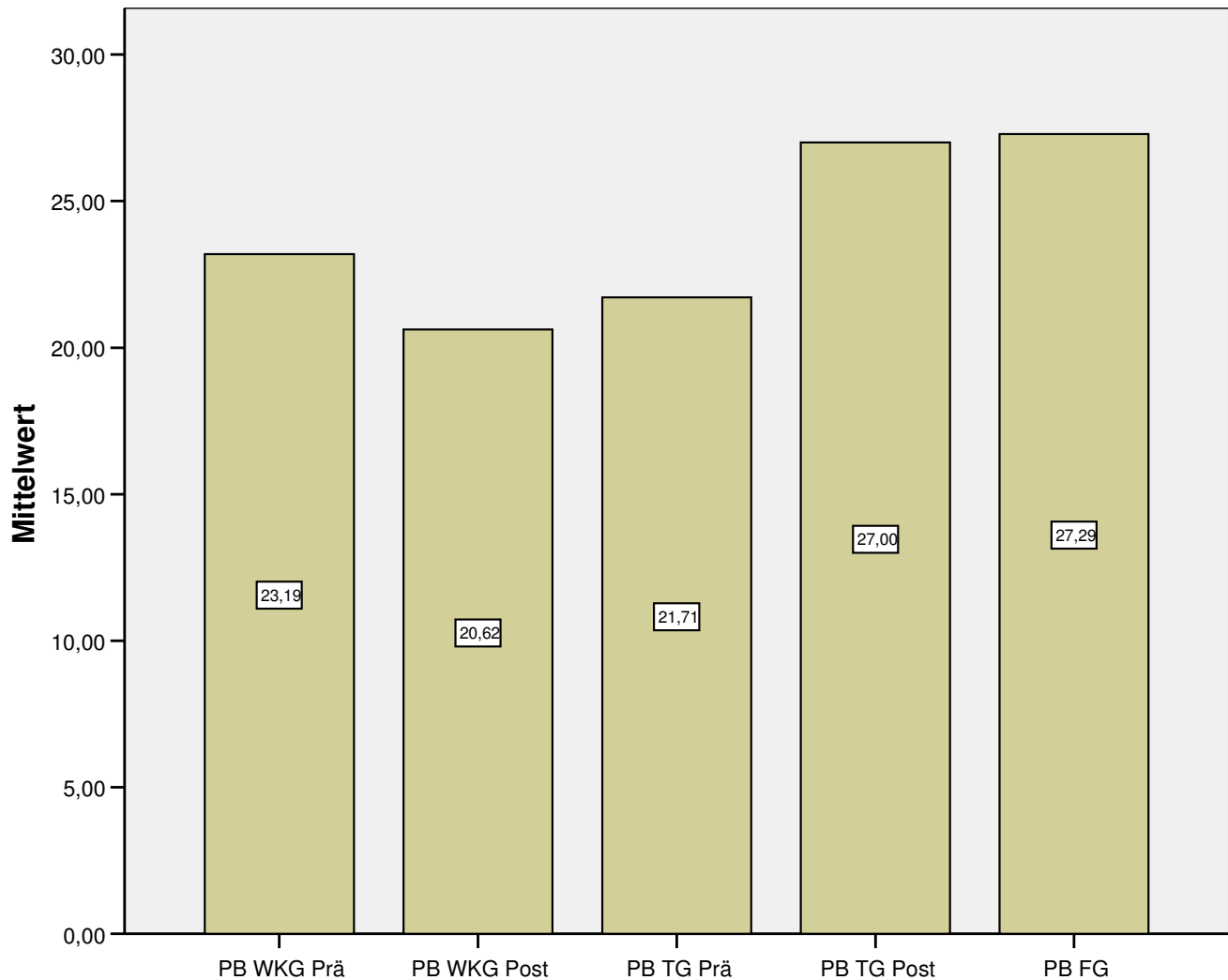


Abb. 48: Positive Befindlichkeit der Teilnehmer des "Gesamttrainings" von der ersten bis zur letzten Messung

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Veränderung über die Messzeitpunkte); PB = positive Befindlichkeit; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. PB WKG Prä: $\bar{x} = 23,19$; $s = 8,31$; PB WKG Post: $\bar{x} = 20,62$; $s = 6,55$; PB TG Prä: $\bar{x} = 21,71$; $s = 8,27$; PB TG Post: $\bar{x} = 27,00$; $s = 5,68$; PB FG: $\bar{x} = 27,29$; $s = 7,36$. Veränderung über die fünf Messzeitpunkte: **$p = 0,02$** .

Die über alle Teilnehmer des "Gesamttrainings" gemittelte negative Befindlichkeit (NB) sinkt von der ersten Messung (WKG Prä) bis zur zweiten Messung (WKG Post) ab, steigt bis zum Trainingsbeginn (TG Prä) an, und erfährt trainingsbedingt wieder eine Reduzierung. Diese reduzierte negative Befindlichkeit ist auch eine Woche nach Trainingsende (FG) noch unvermindert von Bestand. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung klassifiziert die Veränderung der negativen Befindlichkeit über die fünf Messzeitpunkte (WKG Prä, WKG Post; TG Prä, TG Post, FG) entsprechend als nicht signifikant (Abb. 49).

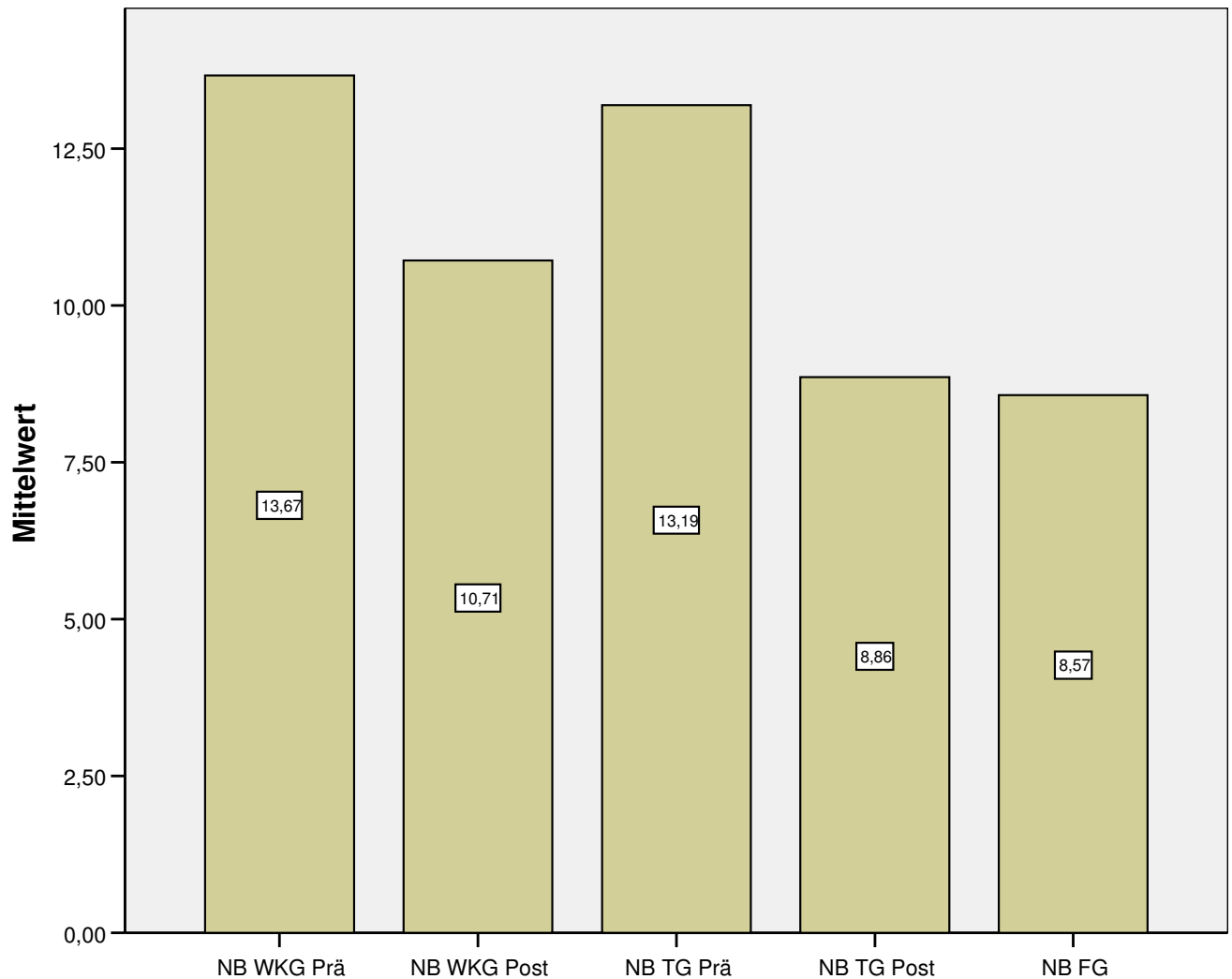


Abb. 49: Negative Befindlichkeit der Teilnehmer des "Gesamtrainings" von der ersten Messung (WKG Prä) bis zur letzten Messung (FG)

Anmerkungen: \bar{x} = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Veränderung über die Messzeitpunkte); NB = negative Befindlichkeit; WKG = Wartekontrollgruppe; TG = Trainingsgruppe; FG = Follow-up-Gruppe. NB WKG Prä: $\bar{x} = 13,67$; $s = 9,97$; NB WKG Post: $\bar{x} = 10,71$; $s = 9,27$; NB TG Prä: $\bar{x} = 13,19$; $s = 13,11$; NB TG Post: $\bar{x} = 8,86$; $s = 7,99$; NB FG: $\bar{x} = 8,57$; $s = 10,26$. Veränderung über die fünf Messzeitpunkte: $p = 0,34$.

Diese bereits bei der Wartekontrollgruppe ersichtlichen Befindlichkeitsveränderungen geben Anlass zu der Überlegung, das eigentliche, zwischen Wartekontrollgruppe, Trainingsgruppe und Follow-up-Gruppe differenzierende Untersuchungsdesign zugunsten einer ganzheitlichen, das gesamte Untersuchungsdesign als zusammengehörige Trainingsmaßnahme betrachtenden Sichtweise zu ändern. Diese Überlegung wird durch verschiedene Argumente gestützt und erfährt unter 8.3. eine ausführliche Diskussion.

7.3. Wirkfaktoren beim Survivaltraining

Die dritte Untersuchungsfrage bezieht sich auf den Aspekt, welche Faktoren im Einzelnen für die trainingsbedingt erzielten Effekte und Wirkungen auf die bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Befindlichkeit der Teilnehmer verantwortlich sind.

Die Ergebnisse zur Beantwortung dieser Frage werden im Folgenden entlang der Themen "Trainingsblöcke", "Trainingsblockfaktoren", "Beanspruchungsfaktoren", "geschlechtsspezifische Effekte" und "altersspezifische Effekte" dargestellt.

7.3.1. Trainingsblöcke (13 FRAGEN)

Um den Einfluss der einzelnen Trainingsblöcke auf die trainingsbedingten Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie der Befindlichkeit der Teilnehmer untersuchen zu können, wurden im Rahmen von Verlaufsmessungen nach jedem einzelnen Trainingsblock verschiedene "Trainingsblockfaktoren" ("Atmosphäre", "Informationen", "Selbsteinschätzung", "Teilnehmer", "Temperatur", "Trainer", "Trainingsblock", "Übungen", "Wetter", "Selbstbeurteilung" und "Gesamt") durch die Teilnehmer anhand von Schulnoten ("1 = sehr gut" bis "6 = ungenügend") bewertet.

Die über alle Teilnehmer hinweg gemittelte Zusammenfassung dieser einzelnen Trainingsblockfaktorbewertungen pro Trainingsblock drückt als Gesamtwert die Bewertung des Trainingsblocks durch die Teilnehmer aus.

Aufgrund der besonderen Polung der Trainingsblockbewertungen bedeuten *geringere* Werte eine insgesamt *bessere* Bewertung durch die Teilnehmer. Dieser Zusammenhang ist bei der folgenden Ergebnisdarstellung zu beachten.

Hypothese 21: Die trainingsbedingten Veränderungen der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Trainingsblöcke "Knoten", "Erste Hilfe", "Selbstverteidigung", "Hindernisüberwindung", "Feuer", "Wasser", "Ernährung", "Smile", "Fitness", "Entspannung", "Rallye" und "Survive" bewirkt.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese zum Teil. Die Korrelation der einzelnen Trainingsblöcke mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen deckt einen signifikanten Einfluss des Trainingsblocks "Entspannung" auf die trainingsbedingte Veränderung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen ($r = -0,61$, $p = 0,02$) auf, einen signifikanten Einfluss des Trainingsblocks "Smile" ($r = 0,39$, $p = 0,04$) sowie einen tendenziellen Einfluss des Trainingsblocks "Survive" ($r = -0,47$, $p = 0,08$) auf die trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen, und einen tendenziellen Einfluss des Trainingsblocks "Wasser" auf die trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen ($r = 0,32$, $p = 0,09$) (Tab. 15).

Tab. 15: Korrelation der einzelnen Trainingsblöcke mit den trainingsbedingten Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit

Trainingsblock	I Post - I Prä		P Post - P Prä		C Post - C Prä	
	r	p	r	p	r	p
Knoten	0,09	0,66	-0,07	0,74	0,06	0,78
Erste Hilfe	0,06	0,75	0,12	0,57	-0,05	0,81
Selbstverteidigung	0,26	0,17	0,30	0,12	0,12	0,52
Hindernisüberwindung	0,07	0,73	0,06	0,75	0,13	0,50
Feuer	-0,04	0,86	-0,19	0,32	0,05	0,81
Wasser	-0,04	0,86	-0,21	0,27	0,32	0,09
Ernährung	-0,09	0,64	0,25	0,19	-0,19	0,33
Smile	0,06	0,75	0,39	0,04	0,23	0,23
Fitness	-0,22	0,43	-0,36	0,19	-0,08	0,77
Entspannung	-0,61	0,02	-0,24	0,40	0,08	0,77
Rallye	-0,20	0,48	-0,08	0,79	-0,25	0,36
Survive	-0,12	0,68	-0,47	0,08	-0,16	0,58

Anmerkungen: I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; r = Korrelation der einzelnen Trainingsblöcke mit den trainingsbedingten Veränderungen; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

Diese Ergebnisse besagen, dass die internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer mit besserer Bewertung des Trainingsblocks "Entspannung" *ansteigen*. Die sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer *verringern* sich mit besserer Bewertung des Trainingsblocks "Smile" sowie mit *schlechterer* Bewertung des Trainingsblocks "Survive". Die fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer schließlich *verringern* sich mit besserer Bewertung des Trainingsblocks "Wasser" (Tab. 15).

Hypothese 22: Die trainingsbedingten Veränderungen der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Trainingsblöcke "Knoten", "Erste Hilfe", "Selbstverteidigung", "Hindernisüberwindung", "Feuer", "Wasser", "Ernährung", "Smile", "Fitness", "Entspannung", "Rallye" und "Survive" bewirkt.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese weitgehend. Die Korrelation der einzelnen Trainingsblöcke mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen deckt signifikante Einflüsse der Trainingsblöcke "Erste Hilfe", "Selbstverteidigung", "Ernährung" und "Rallye" auf die trainingsbedingte Veränderung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen ($r = 0,42, p = 0,03$; $r = 0,37, p = 0,04$; $r = 0,40, p = 0,03$; $r = 0,55, p = 0,03$) auf sowie signifikante Einflüsse der Trainingsblöcke "Knoten" und "Wasser" auf die trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen ($r = 0,38, p = 0,04$; $r = 0,43, p = 0,02$) der Teilnehmer (Tab. 16).

Diese Ergebnisse besagen, dass die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer mit schlechterer Bewertung der Trainingsblöcke "Erste Hilfe", "Selbstverteidigung", "Ernährung" und "Rallye" *ansteigen*. Die sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer *verringern* sich mit besserer Bewertung der Trainingsblöcke "Knoten" und "Wasser" (Tab. 16).

Hypothese 23: Die trainingsbedingten Veränderungen der *Befindlichkeit* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit werden durch die Trainingsblöcke "Knoten", "Erste Hilfe", "Selbstverteidigung", "Hindernisüberwindung", "Feuer", "Wasser", "Ernährung", "Smile", "Fitness", "Entspannung", "Rallye" und "Survive" bewirkt.

Tab. 16: Korrelation der einzelnen Trainingsblöcke mit den trainingsbedingten Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer

Trainingsblock	I Post - I Prä		P Post - P Prä		C Post - C Prä	
	r	p	r	p	r	p
Knoten	0,29	0,12	0,38	0,04	0,08	0,68
Erste Hilfe	0,42	0,03	0,14	0,47	-0,09	0,64
Selbstverteidigung	0,37	0,04	0,13	0,49	-0,05	0,81
Hindernisüberwindung	0,09	0,63	0,19	0,32	0,07	0,71
Feuer	0,28	0,14	0,08	0,67	0,03	0,87
Wasser	0,07	0,73	0,43	0,02	0,23	0,21
Ernährung	0,40	0,03	0,17	0,36	-0,11	0,57
Smile	0,24	0,20	0,10	0,60	0,20	0,30
Fitness	0,16	0,55	0,22	0,41	0,02	0,93
Entspannung	0,05	0,86	0,11	0,69	0,12	0,65
Rallye	0,55	0,03	-0,21	0,45	-0,07	0,81
Survive	0,33	0,22	0,07	0,79	0,11	0,69

Anmerkungen: I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; r = Korrelation der einzelnen Trainingsblöcke mit den trainingsbedingten Veränderungen; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese weitgehend. Die Korrelation der einzelnen Trainingsblöcke mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen deckt einen signifikanten Einfluss des Trainingsblocks "Hindernisüberwindung" sowie einen tendenziellen Einfluss des Trainingsblocks "Rallye" auf die trainingsbedingte Veränderung der positiven Befindlichkeit ($r = -0,41$, $p = 0,03$; $r = 0,46$, $p = 0,08$) auf sowie signifikante Einflüsse der Trainingsblöcke "Fitness" und "Rallye" und einen tendenziellen Einfluss des Trainingsblocks "Wasser" auf die trainingsbedingte Veränderung der negativen Befindlichkeit ($r = -0,62$, $p = 0,02$; $r = -0,55$, $p = 0,04$; $r = -0,33$, $p = 0,08$) (Tab. 17).

Diese Ergebnisse besagen, dass die positive Befindlichkeit der Teilnehmer mit besserer Bewertung des Trainingsblocks "Hindernisüberwindung" und schlechterer Bewertung des Trainingsblocks "Rallye"

ansteigt. Die negative Befindlichkeit der Teilnehmer *verringert* sich mit schlechterer Bewertung der Trainingsblöcke "Fitness", "Rallye" und "Wasser" (Tab. 17).

Tab. 17: Korrelation der einzelnen Trainingsblöcke mit den trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer

Trainingsblock	PB Post - PB Prä		NB Post - NB Prä	
	r	p	r	p
Knoten	-0,30	0,12	-0,16	0,40
Erste Hilfe	-0,09	0,65	-0,08	0,68
Selbstverteidigung	-0,12	0,53	-0,00	0,98
Hindernisüberwindung	-0,41	0,03	0,19	0,31
Feuer	0,06	0,74	-0,31	0,11
Wasser	0,09	0,65	-0,33	0,08
Ernährung	0,02	0,94	-0,04	0,83
Smile	-0,18	0,36	0,09	0,64
Fitness	0,23	0,40	-0,62	0,02
Entspannung	0,09	0,74	-0,13	0,64
Rallye	0,46	0,08	-0,55	0,04
Survive	0,16	0,56	-0,42	0,12

Anmerkungen: PB Post - PB Prä = trainingsbedingte Veränderung der positiven Befindlichkeit; NB Post - NB Prä = trainingsbedingte Veränderung der negativen Befindlichkeit; r = Korrelation der einzelnen Trainingsblöcke mit den trainingsbedingten Veränderungen; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass den Hypothesen entsprechend einige Trainingsblöcke einen deutlichen Einfluss auf die Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer haben. Diese Trainingsblockeinflüsse sind bei den generalisierten Kontrollüberzeugungen und der Befindlichkeit umfangreicher als bei den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit.

Die *Wirkrichtung* der einzelnen Trainingsblöcke unterscheidet sich dabei in Abhängigkeit von den jeweiligen trainingsbedingten Veränderungen. Diese unterschiedlichen Wirkrichtungen der einzelnen Trainingsblöcke werden in Kapitel 8.6. begründet und diskutiert.

Insgesamt gesehen werden durch die verschiedenen Ergebnisse zum Einfluss der Trainingsblöcke die einzelnen, dem Training zugrunde liegenden psychologischen und organisatorischen Änderungen zur Steigerung der internalen Kontrollüberzeugungen sowie zur Steigerung der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer als wirksam und nützlich bestätigt.

7.3.2. Trainingsblockfaktoren (13 FRAGEN)

Um den Einfluss der Trainingsblockfaktoren "Atmosphäre", "Informationen", "Selbsteinschätzung", "Teilnehmer", "Temperatur", "Trainer", "Trainingsblock", "Übungen", "Wetter", "Selbstbeurteilung" und "Gesamt" auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie der Befindlichkeit der Teilnehmer untersuchen zu können, wurden zunächst die im Rahmen von Verlaufsmessungen nach jedem einzelnen Trainingsblock durch die Teilnehmer anhand von Schulnoten ("1 = sehr gut" bis "6 = ungenügend") bewerteten Trainingsblockfaktoren über alle Teilnehmer und alle Trainingsblöcke hinweg gemittelt und danach mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen korreliert.

Aufgrund der besonderen Polung dieser Trainingsblockfaktor-Bewertungen bedeuten *geringere* Werte eine insgesamt *bessere* Bewertung durch die Teilnehmer. Dieser Zusammenhang ist bei der folgenden Ergebnisdarstellung zu beachten.

Hypothese 24: Die trainingsbedingten Veränderungen der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Trainingsblockfaktoren "Atmosphäre", "Informationen", "Selbsteinschätzung", "Teilnehmer", "Temperatur", "Trainer", "Trainingsblock", "Übungen", "Wetter", "Selbstbeurteilung" und "Gesamt" bewirkt.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Die Korrelation der einzelnen Trainingsblockfaktoren mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen deckt keine signifikanten oder tendenziellen Einflüsse eines Trainingsblockfaktors auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer auf (Tab. 18).

Tab. 18: Korrelation der einzelnen Trainingsblockfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer

Trainingsblockfaktor	I Post - I Prä		P Post - P Prä		C Post - C Prä	
	r	p	r	p	r	p
Atmosphäre	-0,02	0,91	-0,00	0,99	0,02	0,93
Informationen	-0,13	0,49	0,29	0,13	-0,01	0,96
Selbsteinschätzung	-0,03	0,88	0,04	0,84	-0,10	0,60
Teilnehmer	0,08	0,67	0,14	0,48	-0,02	0,91
Temperatur	0,11	0,56	0,22	0,25	-0,16	0,40
Trainer	0,06	0,74	0,00	1,00	-0,17	0,39
Trainingsblock	0,15	0,45	0,01	0,95	-0,20	0,29
Übungen	0,12	0,55	-0,01	0,97	-0,16	0,41
Wetter	0,14	0,48	0,10	0,60	-0,09	0,65
Gesamt	0,14	0,49	0,09	0,64	-0,11	0,58

Anmerkungen: I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; r = Korrelation der einzelnen Trainingsblockfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

Hypothese 25: Die trainingsbedingten Veränderungen der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Trainingsblockfaktoren "Atmosphäre", "Informationen", "Selbsteinschätzung", "Teilnehmer", "Temperatur", "Trainer", "Trainingsblock", "Übungen", "Wetter", "Selbstbeurteilung" und "Gesamt" bewirkt.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese kaum. Die Korrelation der einzelnen Trainingsblockfaktoren mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen deckt lediglich einen tendenziellen Einfluss des Trainingsblockfaktors "Übungen" auf die trainingsbedingte Veränderung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen auf ($r = 0,32$, $p = 0,09$) (Tab. 19).

Dieses Ergebnis besagt, dass die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer mit *schlechterer* Bewertung des Trainingsblockfaktors "Übungen" *ansteigen* (Tab. 19).

Tab. 19: Korrelation der einzelnen Trainingsblockfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer

Trainingsblockfaktor	I Post - I Prä		P Post - P Prä		C Post - C Prä	
	r	p	r	p	r	p
Atmosphäre	0,09	0,65	0,07	0,71	0,03	0,86
Informationen	0,06	0,74	0,12	0,51	0,04	0,82
Selbsteinschätzung	-0,10	0,60	0,17	0,38	-0,12	0,52
Teilnehmer	0,19	0,32	0,05	0,80	-0,07	0,72
Temperatur	0,16	0,41	-0,03	0,86	-0,24	0,20
Trainer	0,14	0,47	-0,07	0,72	-0,08	0,67
Trainingsblock	0,29	0,12	0,13	0,51	-0,18	0,34
Übungen	0,32	0,09	0,17	0,37	-0,11	0,56
Wetter	0,10	0,59	-0,16	0,40	-0,30	0,11
Gesamt	0,25	0,19	-0,06	0,75	-0,12	0,52

Anmerkungen: I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; r = Korrelation der einzelnen Trainingsblockfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

Hypothese 26: Die trainingsbedingten Veränderungen der *Befindlichkeit* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit werden durch die Trainingsblockfaktoren "Atmosphäre", "Informationen", "Selbsteinschätzung", "Teilnehmer", "Temperatur", "Trainer", "Trainingsblock", "Übungen", "Wetter", "Selbstbeurteilung" und "Gesamt" bewirkt.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese zum Teil. Die Korrelation der einzelnen Trainingsblockfaktoren mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen deckt einen tendenziellen Einfluss des Trainingsblockfaktors "Übungen" auf die trainingsbedingte Veränderung der positiven Befindlichkeit ($r = 0,32$, $p = 0,09$) auf sowie einen signifikanten Einfluss des Trainingsblockfaktors "Übungen" auf die trainingsbedingte Veränderung der negativen Befindlichkeit ($r = -0,41$, $p = 0,03$) (Tab. 20).

Tab. 20: Korrelation der einzelnen Trainingsblockfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer

Trainingsblockfaktor	PB Post - PB Prä		NB Post - NB Prä	
	r	p	r	p
Atmosphäre	0,06	0,78	-0,09	0,64
Informationen	0,28	0,14	-0,09	0,64
Selbsteinschätzung	0,13	0,49	-0,19	0,32
Teilnehmer	0,30	0,12	-0,21	0,27
Temperatur	0,28	0,14	-0,12	0,52
Trainer	0,18	0,35	-0,10	0,62
Trainingsblock	0,18	0,36	-0,28	0,14
Übungen	0,32	0,09	-0,41	0,03
Wetter	0,17	0,37	0,03	0,87
Gesamt	0,20	0,31	-0,13	0,52

Anmerkungen: PB Post - PB Prä = trainingsbedingte Veränderung der positiven Befindlichkeit; NB Post - NB Prä = trainingsbedingte Veränderung der negativen Befindlichkeit; r = Korrelation der einzelnen Trainingsblockfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

Diese Ergebnisse besagen, dass die positive Befindlichkeit der Teilnehmer mit schlechterer Bewertung des Trainingsblockfaktors "Übungen" *ansteigt*. Die negative Befindlichkeit der Teilnehmer *sinkt* mit schlechterer Bewertung des Trainingsblockfaktors "Übungen" (Tab. 20).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Trainingsblockfaktoren entgegen den Hypothesen einen nur geringen Einfluss auf die Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer haben.

Die *Wirkrichtung* der einzelnen Trainingsblockfaktoren unterscheidet sich dabei in Abhängigkeit von den jeweiligen trainingsbedingten Veränderungen. Diese unterschiedlichen Wirkrichtungen der einzelnen Trainingsblockfaktoren werden in Kapitel 8.6. begründet und diskutiert.

Insgesamt gesehen belegen die Ergebnisse zu den Trainingsblockfaktoren, dass entgegen herkömmlicher Meinung gute Trainingsergebnisse auch ohne spezialisierte und damit teure Trainer und zudem weitgehend unabhängig von Witterungseinflüssen und Gruppendynamiken möglich und erzielbar sind.

7.3.3. Beanspruchungsfaktoren (KAB)

Um den Einfluss der Beanspruchungsfaktoren "angespannt / gelassen", "behaglich / unwohl", "besorgt / unbekümmert", "entspannt / unruhig", "gelöst / beklommen", "skeptisch / vertrauensvoll" und "gesamt" auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie der Befindlichkeit der Teilnehmer untersuchen zu können, wurde die im Rahmen von Verlaufsmessungen nach jedem einzelnen Trainingsblock durch die Teilnehmer anhand von Gegensatzpaaren (vgl. 6.2.7.) auf einer sechsstufigen Skala (z. B. "1 = gelassen" bis "6 = angespannt") eingeschätzte, eigene Beanspruchung über alle Teilnehmer und Trainingsblöcke hinweg gemittelt und mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen korreliert.

Aufgrund der besonderen Polung dieser Beanspruchungsfaktoren beschreiben die Werte stets die Ausprägung der jeweils "positiven" Eigenschaft (z. B. "angespannt / gelassen = 3" bedeutet, dass die Person etwas gelassener als angespannt ist. "Angespannt / gelassen = 6" bedeutet, dass die Person maximal angespannt und damit nicht gelassen ist). Dieser Zusammenhang ist bei der folgenden Ergebnisdarstellung zu beachten.

Hypothese 27: Die trainingsbedingten Veränderungen der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Beanspruchungsfaktoren "angespannt / gelassen", "behaglich / unwohl", "besorgt / unbekümmert", "entspannt / unruhig", "gelöst / beklommen", "skeptisch / vertrauensvoll" und "gesamt" bewirkt.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Die Korrelation der einzelnen Beanspruchungsfaktoren mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen deckt keine signifikanten oder tendenziellen Einflüsse eines Beanspruchungsfaktors auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer auf (Tab. 21).

Tab. 21: Korrelation der einzelnen Beanspruchungsfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer

Beanspruchungsfaktor	I Post - I Prä		P Post - P Prä		C Post - C Prä	
	r	p	r	p	r	p
angespannt / gelassen	0,04	0,84	0,03	0,86	0,18	0,36
behaglich / unwohl	-0,03	0,89	-0,09	0,66	-0,09	0,64
besorgt / unbekümmert	-0,03	0,89	0,01	0,97	0,17	0,37
entspannt / unruhig	-0,06	0,78	-0,12	0,53	-0,21	0,27
gelöst / beklommen	-0,08	0,70	-0,14	0,47	0,03	0,89
skeptisch / vertrauensvoll	-0,02	0,93	-0,14	0,48	0,17	0,38
gesamt	-0,01	0,96	-0,09	0,65	0,08	0,69

Anmerkungen: I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; r = Korrelation der einzelnen Beanspruchungsfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

Hypothese 28: Die trainingsbedingten Veränderungen der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen werden durch die Beanspruchungsfaktoren "angespannt / gelassen", "behaglich / unwohl", "besorgt / unbekümmert", "entspannt / unruhig", "gelöst / beklommen", "skeptisch / vertrauensvoll" und "gesamt" bewirkt.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Die Korrelation der einzelnen Beanspruchungsfaktoren mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen deckt keine signifikanten oder tendenziellen Einflüsse eines Beanspruchungsfaktors auf die trainingsbedingte Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer auf (Tab. 22).

Tab. 22: Korrelation der einzelnen Beanspruchungsfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer

Beanspruchungsfaktor	I Post - I Prä		P Post - P Prä		C Post - C Prä	
	r	p	r	p	r	p
angespannt / gelassen	0,16	0,39	0,15	0,42	0,04	0,84
behaglich / unwohl	-0,01	0,96	0,21	0,26	0,11	0,55
besorgt / unbekümmert	0,20	0,28	0,10	0,61	-0,02	0,91
entspannt / unruhig	0,05	0,78	-0,06	0,75	0,01	0,97
gelöst / beklommen	0,14	0,46	0,04	0,85	-0,05	0,79
skeptisch / vertrauensvoll	0,19	0,31	0,14	0,48	0,05	0,79
gesamt	0,17	0,36	0,12	0,54	0,04	0,84

Anmerkungen: I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; r = Korrelation der einzelnen Beanspruchungsfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

Hypothese 29: Die trainingsbedingten Veränderungen der *Befindlichkeit* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit werden durch die Beanspruchungsfaktoren "angespannt / gelassen", "behaglich / unwohl", "besorgt / unbekümmert", "entspannt / unruhig", "gelöst / beklommen", "skeptisch / vertrauensvoll" und "gesamt" bewirkt.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese nicht. Die Korrelation der einzelnen Beanspruchungsfaktoren mit den verschiedenen trainingsbedingten Veränderungen deckt keine signifikanten oder tendenziellen Einflüsse eines Beanspruchungsfaktors auf die trainingsbedingte Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer auf (Tab. 23).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die verschiedenen Beanspruchungsfaktoren entgegen den Hypothesen keinen nennenswerten Einfluss auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer haben.

Dieses Ergebnis belegt, dass es gelungen ist, ein speziell für Anfänger und Interessierte geeignetes, wenig beanspruchendes Training zu entwickeln und durchzuführen, dass trotz weitgehender Ungefähr-

lichkeit und geringer physischer und psychischer Beanspruchung die erwünschte Steigerung der internalen Kontrollüberzeugungen sowie der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer bewirkt.

Tab. 23: Korrelation der einzelnen Beanspruchungsfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer

Beanspruchungsfaktor	PB Post - PB Prä		NB Post - NB Prä	
	r	p	r	p
angespannt / gelassen	0,20	0,30	-0,21	0,29
behaglich / unwohl	0,08	0,70	-0,28	0,14
besorgt / unbekümmert	0,25	0,18	-0,22	0,26
entspannt / unruhig	0,05	0,80	-0,13	0,49
gelöst / beklommen	-0,09	0,64	-0,04	0,83
skeptisch / vertrauensvoll	0,22	0,26	-0,26	0,17
gesamt	0,15	0,43	-0,24	0,21

Anmerkungen: PB Post - PB Prä = trainingsbedingte Veränderung der positiven Befindlichkeit; NB Post - NB Prä = trainingsbedingte Veränderung der negativen Befindlichkeit; r = Korrelation der einzelnen Beanspruchungsfaktoren mit den trainingsbedingten Veränderungen; p = Irrtumswahrscheinlichkeit.

7.3.4. Geschlechtsspezifische Einflüsse

Hypothese 30: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der bereichsspezifischen *Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen treten keine geschlechtsspezifischen Einflüsse auf.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Der T-Test für unabhängige Stichproben weist bei den trainingsbedingten Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer keine signifikanten oder tendenziellen geschlechtsspezifischen Einflüsse nach (Tab. 24).

Tab. 24: Einfluss des Geschlechtszugehörigkeit auf die Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer

Geschlecht	I TG Post - I TG Prä			P TG Post - P TG Prä			C TG Post - C TG Prä		
	x	s	p	x	s	p	x	s	p
männliche Teilnehmer	1,50	2,87	0,73	0,15	2,21	0,94	-0,75	5,61	0,93
weibliche Teilnehmer	1,89	2,57		0,22	2,11		-0,56	4,10	

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen.

Hypothese 31: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen treten keine geschlechtsspezifischen Einflüsse auf.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Der T-Test für unabhängige Stichproben weist bei den trainingsbedingten Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer keine signifikanten oder tendenziellen geschlechtsspezifischen Einflüsse nach (Tab. 25).

Tab. 25: Einfluss des Geschlechtszugehörigkeit auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer

Geschlecht	I TG Post - I TG Prä			P TG Post - P TG Prä			C TG Post - C TG Prä		
	x	s	p	x	s	p	x	s	p
männliche Teilnehmer	1,48	2,78	0,12	-1,14	3,10	0,85	-0,95	5,07	0,51
weibliche Teilnehmer	-0,33	2,96		-0,89	3,76		-2,22	4,06	

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen.

Hypothese 32: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der *Befindlichkeit* der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit treten keine geschlechtsspezifischen Einflüsse auf.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Der T-Test für unabhängige Stichproben weist bei den trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer keine signifikanten oder tendenziellen geschlechtsspezifischen Einflüsse nach (Tab. 26).

Tab. 26: Einfluss des Geschlechtszugehörigkeit auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer

Geschlecht	PB Post - PB Prä			NB Post - NB Prä		
	x	s	p	x	s	p
männliche Teilnehmer	2,65	7,93	0,63	-2,00	12,49	0,58
weibliche Teilnehmer	4,22	8,06		-4,67	9,91	

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB Post - PB Prä = trainingsbedingte Veränderung der positiven Befindlichkeit; NB Post - NB Prä = trainingsbedingte Veränderung der negativen Befindlichkeit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Geschlechtszugehörigkeit der Teilnehmer den Hypothesen entsprechend keinen Einfluss auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer hat.

Dieses Ergebnis belegt, dass das entwickelte und durchgeführte Training unabhängig vom Geschlecht der Teilnehmer für Anfänger und Interessierte zur Steigerung ihrer internalen Kontrollüberzeugungen sowie zur Steigerung ihrer positiven Befindlichkeit geeignet ist.

7.3.5. Altersspezifische Einflüsse

Hypothese 33: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen* zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unverän-

derter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen treten keine altersspezifischen Einflüsse auf.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese weitgehend. Der T-Test für unabhängige Stichproben weist lediglich bei der trainingsbedingten Veränderung der bereichsspezifischen, fatalistisch-externalen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,09$ einen tendenziellen, altersspezifischen Einfluss nach.

Dieses Ergebnis besagt, dass "ältere" Teilnehmer (30 J. bis 55 J.) trainingsbedingt eine größere Verringerung ihrer fatalistisch-externalen Kontrollüberzeugungen erfahren als "junge" Teilnehmer (20 J. bis 29. J.; Trennung der beiden Altersgruppen beim Median des Alters) (Tab. 27).

Tab. 27: Einfluss des Alters auf die Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer

Alter	I TG Post - I TG Prä			P TG Post - P TG Prä			C TG Post - C TG Prä		
	x	s	p	x	s	p	x	s	p
"jung" (20 J. - 29 J.)	1,79	3,04	0,76	0,43	1,45	0,54	1,00	3,72	0,09
"alt" (30 J. - 55 J.)	1,47	2,53		-0,07	2,66		-2,27	5,82	

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen. Altersgruppen getrennt beim Median des Alters.

Hypothese 34: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer in Richtung gesteigerter internaler und unveränderter bzw. geringfügig reduzierter externaler Kontrollüberzeugungen treten keine altersspezifischen Einflüsse auf.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese kaum. Der T-Test für unabhängige Stichproben weist bei den internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,06$ einen tendenziellen, altersspezifischen Einfluss und bei den fatalistisch-

externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,02$ einen signifikanten, altersspezifischen Einfluss nach.

Diese Ergebnisse besagen, dass "ältere" Teilnehmer (30 J. bis 55 J.) trainingsbedingt eine größere Steigerung ihrer internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen und eine größere Verringerung ihrer fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen erfahren als "junge" Teilnehmer (20 J. bis 29. J.; Trennung der beiden Altersgruppen beim Median des Alters) (Tab. 28).

Tab. 28: Einfluss des Alters auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer

Alter	I TG Post - I TG Prä			P TG Post - P TG Prä			C TG Post - C TG Prä		
	x	s	p	x	s	p	x	s	p
"jung" (20 J. - 29 J.)	-0,07	2,94	0,06	-0,80	4,07	0,66	0,73	4,70	0,02
"alt" (30 J. - 55 J.)	1,93	2,60		-1,33	2,26		-3,40	3,96	

Anmerkungen: I Post - I Prä = trainingsbedingte Veränderung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; P Post - P Prä = trainingsbedingte Veränderung der sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; C Post - C Prä = trainingsbedingte Veränderung der fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen; x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Unterschied der Mittelwerte. Altersgruppen getrennt beim Median des Alters.

Hypothese 35: Bei den trainingsbedingten Veränderungen der Befindlichkeit der Teilnehmer in Richtung gesteigerter positiver und reduzierter negativer Befindlichkeit treten keine altersspezifischen Einflüsse auf.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese zum Teil. Der T-Test für unabhängige Stichproben weist bei der trainingsbedingten Veränderung der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,06$ einen tendenziellen, altersspezifischen Einfluss nach.

Dieses Ergebnis besagt, dass "ältere" Teilnehmer (30 J. bis 55 J.) trainingsbedingt eine größere Steigerung ihrer positiven Befindlichkeit erfahren als "junge" Teilnehmer (20 J. bis 29. J.; Trennung der beiden Altersgruppen beim Median des Alters) (Tab. 29).

Tab. 29: Einfluss des Alters auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer

Alter	PB Post - PB Prä			NB Post - NB Prä		
	x	s	p	x	s	p
"jung" (20 J. - 29 J.)	0,29	7,17	0,06	0,36	10,40	0,16
"alt" (30 J. - 55 J.)	5,80	7,75		-5,80	12,28	

Anmerkungen: x = Mittelwert; s = Standardabweichung; p = Irrtumswahrscheinlichkeit (Unterschied der Mittelwerte); PB Post - PB Prä = trainingsbedingte Veränderung der positiven Befindlichkeit; NB Post - NB Prä = trainingsbedingte Veränderung der negativen Befindlichkeit. Altersgruppen getrennt beim Median des Alters.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Alter der Teilnehmer entgegen den Hypothesen einen nicht unerheblichen Einfluss auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer hat. Dieser Einfluss ist bei den generalisierten Kontrollüberzeugungen am umfangreichsten. "Ältere" Teilnehmer scheinen somit mehr noch als "jüngere" Teilnehmer von den besonderen Anregungen und Übungen des zugrunde liegenden Trainings zu profitieren.

Dieses Ergebnis legt die Vermutung nahe, dass zum Verständnis und zur Annahme insbesondere der psychologischen Themenblöcke sowie der Transferredanken eine gewisse Lebenserfahrung und Reife hilfreich und förderlich ist. Gleiches gilt auch für die Bereitschaft, sich intensiv mit sich selbst, mit seinem Denken und seinem Handeln auseinanderzusetzen. Diese Vermutung wurde im Rahmen dieser Untersuchung jedoch nicht näher überprüft.

7.4. Bewertungen durch die Teilnehmer

Die vierte Untersuchungsfrage bezieht sich auf den Aspekt, wie die Teilnehmer eine Woche nach Trainingsende die Wirksamkeit des Survivaltrainings bzw. zwei Wochen nach Trainingsende verschiedene inhaltliche, organisatorische und untersuchungsspezifische Aspekte beurteilen.

Die Ergebnisse zur Beantwortung dieser Frage werden im Folgenden entlang der Themen "Veränderung des Erlebens und Verhaltens" und "Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungs-spezifischer Aspekte" dargestellt.

7.4.1. Veränderung des Erlebens und Verhaltens (VEV)

Hypothese 36: Trainingsbedingt kommt es zu einer von den Teilnehmern subjektiv empfundenen Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens in Richtung vermehrter Entspannung, Gelassenheit und vermehrtem Optimismus.

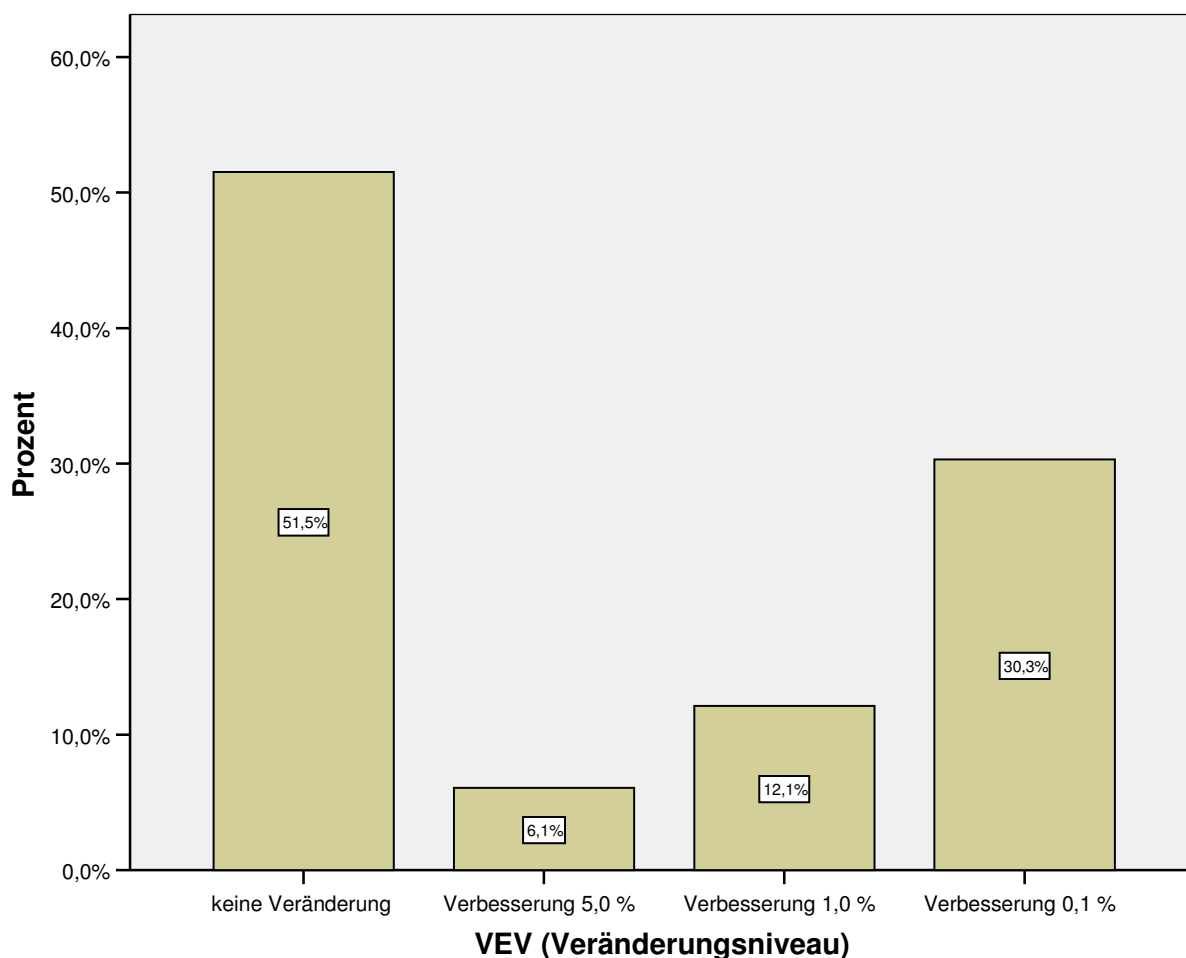


Abb. 50: Subjektiv empfundene, trainingsbedingte Veränderung des Erlebens und Verhaltens der Teilnehmer

Anmerkungen: Verbesserung 5,0 % = statistisch bedeutsame Verbesserung des Erlebens und Verhaltens auf dem 5,0-%-Signifikanzniveau; Verbesserung 1,0 % = statistisch bedeutsame Verbesserung des Erlebens und Verhaltens auf dem 1,0-%-Signifikanzniveau; Verbesserung 0,1 % = statistisch bedeutsame Verbesserung des Erlebens und Verhaltens auf dem 0,1-%-Signifikanzniveau. "Verbesserung" = vermehrte Entspannung, Gelassenheit, Optimismus ("Verschlechterungen" des Erlebens und Verhaltens treten bei keinem Teilnehmer auf).

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese überwiegend. 48,5 % der Teilnehmer empfinden eine statistisch bedeutsame, trainingsbedingte Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens in Richtung vermehrter Entspannung, Gelassenheit und Optimismus. Bei 30,3 % der Teilnehmer ist die subjektiv empfundene, trainingsbedingte Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens sogar auf dem 0,1-%-Signifikanzniveau bedeutsam. Zudem kommt es bei keinem einzigen Teilnehmer zu einer subjektiv empfundenen, trainingsbedingten Verschlechterung des Erlebens und Verhaltens. 51,5 % der Teilnehmer geben jedoch an, keine bedeutsame, trainingsbedingte Veränderung ihres Erlebens und Verhaltens zu empfinden (Abb. 50).

Zusammenfassend bedeutet dies, dass die im Rahmen dieser Untersuchung angestrebte, trainingsbedingte Verbesserung des Erlebens und Verhaltens (Steigerung der internalen Kontrollüberzeugungen und der positiven Befindlichkeit) der Teilnehmer von vielen Teilnehmern erfahren und als positiv wirksam empfunden wird.

7.4.2. Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungsspezifischer Aspekte (Interview)

Hypothese 37: Zwei Wochen nach Trainingsende bewerten die Teilnehmer die Mehrzahl der zu beurteilenden inhaltlichen, organisatorischen und untersuchungsspezifischen Aspekte positiv mit (Schul-) Noten zwischen "sehr gut" und "gut".

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Hypothese. Die meisten der zu beurteilenden Aspekte werden von den Teilnehmern mit Durchschnittsnoten (Schulnoten) zwischen "sehr gut" und "gut" bewertet. Lediglich zwei Aspekte des Fragebogensausfüllens, das Wetter sowie die eigene Leistung werden von den Teilnehmern jeweils mit Durchschnittsnoten zwischen "gut" und "befriedigend" bewertet (Tab. 30).

Tab. 30: Bewertung inhaltlicher, organisatorischer und untersuchungsspezifischer Aspekte durch die Teilnehmer

Aspekt	Bewertung	N	%	x	s
Projekt insgesamt	1	9	22,5	1,79	0,47
	2	29	72,5		
	3	1	2,5		

Aspekt	Bewertung	N	%	x	s
Organisation	1	28	70	1,28	0,46
	2	11	27,5		
Telefonate	1	9	22,5	1,69	0,47
	2	20	50		
schriftliche Informationen	1	17	42,5	1,67	0,66
	2	18	45		
	3	4	10		
Mails	1	9	22,5	1,76	0,77
	2	8	20		
	3	4	10		
Betreuung	1	25	62,5	1,36	0,49
	2	14	35		
Preis / Leistung	1	26	65	1,33	0,48
	2	13	32,5		
Fragebögen ausfüllen	1	2	5	2,36	0,63
	2	22	55		
	3	14	35		
	4	1	2,5		
Fragebogeninstruktionen	1	11	27,5	2,03	0,81
	2	17	42,5		
	3	10	25		
	4	1	2,5		
Bringen / Holen der Fragebögen	1	22	55	1,49	0,65
	2	12	30		
	3	3	7,5		
Survivaltraining	1	19	47,5	1,51	0,51
	2	20	50		

Aspekt	Bewertung	N	%	x	s
Trainingszeitpunkt	1	16	40	1,72	0,72
	2	19	47,5		
	3	3	7,5		
	4	1	2,5		
Trainingszeiten	1	14	35	1,77	0,67
	2	20	50		
	3	5	12,5		
Trainingsdauer	1	13	32,5	1,82	0,68
	2	20	50		
	3	6	15		
Trainingsinhalte	1	12	30	1,74	0,55
	2	25	62,5		
	3	2	5		
Trainingsorte	1	20	50	1,56	0,68
	2	17	42,5		
	3	1	2,5		
	4	1	2,5		
2-Stunden-Blöcke	1	18	45	1,64	0,67
	2	17	42,5		
	3	4	10		
Wetter	1	6	15	2,28	0,83
	2	19	47,5		
	3	11	27,5		
	4	3	7,5		
Konzept "vor der Haustür"	1	23	57,5	1,51	0,68
	2	12	30		
	3	4	10		
Trainer	1	24	60	1,38	0,49
	2	15	37,5		

Aspekt	Bewertung	N	%	x	s
Teilnehmer	1	14	35	1,72	0,60
	2	22	55		
	3	3	7,5		
Atmosphäre	1	23	57,5	1,41	0,50
	2	16	40		
sich selbst	1	5	12,5	2,08	0,58
	2	26	65		
	3	8	20		
eigenen Lernerfolg	1	10	25	1,90	0,68
	2	24	60		
	3	4	10		
	4	1	2,5		

Anmerkungen: N = Anzahl der Nennungen; % = Prozent der Nennungen; x = Mittelwert; s = Standardabweichung. Bedeutung der Bewertungen (Schulnoten): 1 = sehr gut, 2 = gut, ..., 6 = ungenügend. Vereinzelt fehlende N bzw. % sind durch Antwortauslassungen oder die Antwort "nicht zutreffend" bedingt.

Zusammenfassend bedeutet dies, dass sich das im Rahmen dieser Untersuchung entwickelte Survival-training mit seinen psychologischen und organisatorischen Änderungen und Neuerungen nicht nur zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit der Teilnehmer bewährt hat, sondern dass darüber hinaus diese psychologischen und organisatorischen Neuerungen auch von vielen Teilnehmern bemerkt, positiv bewertet und in ihrer Wirksamkeit anerkannt werden.

8. Diskussion

Die Diskussion der relevanten Untersuchungsaspekte und Untersuchungsergebnisse erfolgt entlang der Themen "Entwicklung des Survivaltrainings", "Organisation und Durchführung des Survivaltrainings", "Evaluierung des Survivaltrainings", "Inanspruchnahme des Survivaltrainings", "Trainingsbedingte Veränderungen", "Wirkfaktoren beim Survivaltraining", "Bewertungen durch die Teilnehmer", "Interpretationsgrenzen", "Theoretische Einordnung der Ergebnisse", "Implikationen für die Praxis" und "Implikationen für die Forschung".

8.1. Entwicklung des Survivaltrainings

Das erste hauptsächliche Ziel dieser Untersuchung bestand darin, ein ungefährliches, inhaltlich und konzeptionell neuartiges, "klassische" Survivalelemente, psychologische Trainingsblöcke, Transfergedanken und organisatorische Änderungen und Neuerungen integrierendes Survivaltraining zu entwickeln, das - verglichen mit "klassischen" Survivaltrainings - bei geringerem Zeit-, Finanz- und Organisationsaufwand aufseiten der Teilnehmer eine Steigerung der internalen Kontrollüberzeugungen sowie der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer bewirkt und zudem überall, "vor der Haustür", durchführbar und speziell für Anfänger, Interessierte und Ungeübte geeignet ist.

Der einschränkende, beispielhafte Fokus auf die beiden psychologischen Konstrukte "Kontrollüberzeugungen" und "Befindlichkeit" resultierte zum einen aus der von Balz (1993) vorgestellten Beschreibung des pädagogischen Wertes von Erlebnissen, nach der Erlebnisse sowohl eine Identitätsbildung als auch eine Befindlichkeitssteigerung bewirken. Erlebnisse geben nach Balz (1993) Aufschluss darüber, was man kann, und damit auch darüber, wer man ist. Erlebnisse tragen zur Selbstfindung und Selbsterfahrung bei und helfen so der Persönlichkeit zu reifen. Dies geschieht nicht losgelöst, sondern immer auch im Spiegel der anderen. Darüber hinaus fühlt man sich nach Balz (1993) im und nach dem Tun besser als vorher ohne die Tätigkeit. Das ist ähnlich einem psychischen Reinigungseffekt. Die Person wird durch tätigkeitsbezogene Handlungsanreize erregt bzw. angeregt, es kommt zu einer Aktivierung und Vitalisierung des Organismus und damit einhergehend zum Erleben größerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Zum anderen fanden die beiden psychologischen Konstrukte "Kontrollüberzeugungen" und "Befindlichkeit" bereits bei der ersten empirischen Evaluierung von Survivaltrainings (Queitsch, 1997) besondere Berücksichtigung. Bei dieser Evaluierung eines "klassischen", dreitägigen Survivaltrainings wurden signifikante, trainingsbedingte Steigerungen der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeu-

gungen sowie tendenzielle Steigerungen der generalisierten Kontrollüberzeugungen und der positiven Befindlichkeit gefunden.

Diese Ergebnisse sowie das Untersuchungs- und Trainingsmotto "Smile & Survive" (= "Seine Möglichkeiten im Leben entdecken" bzw. "Seine Möglichkeiten im Leben erweitern" & "Sich unaufhörlich Richtung Verwirklichung individueller Visionen entwickeln") zum Anlass nehmend, sollten im Rahmen dieser Untersuchung zielgerichtet die internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen, die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie die positive Befindlichkeit der Teilnehmer gesteigert werden.

Zur Verwirklichung von "Smile & Survive" ist jeder Einzelne immer wieder gefordert, Anstrengungen in Kauf zu nehmen, persönlich zu wachsen, seine Komfortzone zu verlassen, seine Lernzone zu erweitern, die notwendigen "Miles" (geänderte Buchstabenreihenfolge von "Smile") bis zur Zielerreichung zurückzulegen und trotz allem die Panikzone zu vermeiden. Dazu sind insbesondere eine gesteigerte Überzeugung, das Leben und die Ereignisse in ihm hauptsächlich selbst kontrollieren zu können - einhergehend mit einer entsprechend gesteigerten Handlungsbereitschaft, sich aktiv und stetig für die eigenen Belange einzusetzen (gesteigerte interne Kontrollüberzeugungen) - sowie eine gesteigerte positive Befindlichkeit von ausschlaggebender Wichtigkeit.

Zur Erreichung der verschiedenen Untersuchungsziele wurden diverse psychologische und organisatorische Änderungen und Neuerungen entwickelt und in das Training bzw. in den Trainingsablauf integriert. Zu diesen Änderungen und Neuerungen gehörte die Aufnahme psychologischer Themen und Übungen, die Integration von Transfergedanken, das Aufteilen des Trainings in zweistündige Trainingsblöcke, ein jeweils zweistündiges Wechseln der Trainingsblöcke, das Durchführen des Trainings mithilfe lokaler, kostenlos arbeitender, unspezialisierter Trainer und Cotrainer sowie ein jeweils zweistündiges Wechseln der Trainer und Cotrainer.

Weitere Änderungen und Neuerungen waren das Nutzen von Trainingsorten "vor der Haustür" in Braunschweig, das Auswählen öffentlich zugänglicher Parkanlagen als Trainingsorte, das tägliche Wechseln der Trainingsorte, ein Festsetzen der Trainingsdauer auf acht Stunden täglich, das Durchführen des Trainings von 09:00 bis 17:00 Uhr, das Durchführen des Trainings an Samstagen und Sonntagen, das Festsetzen der Trainingsdauer auf zwei Tage bzw. auf zwei Tage plus einen weiteren, eine knappe Woche später stattfindenden dritten Tag sowie ein durchgängiges Begleiten des Trainings durch Cotrainer.

Sämtliche psychologischen und organisatorischen Änderungen und Neuerungen sowie die Trainingsinhalte wurden theoretisch hergeleitet und begründet, mit bewährten "klassischen" Trainingsinhalten kombiniert, nach psychologischen, organisatorischen und untersuchungsspezifischen Aspekten zu einem integrativen Trainingsprogramm zusammengestellt und abschließend für die empirische Evaluierung aufbereitet.

Als Ergebnis dieser Vorgehensweise ist ein Training entstanden, das von den meisten Teilnehmern nicht nur bezüglich seiner Wirksamkeit, sondern auch bezogen auf viele erfragte inhaltliche, organisatorische und untersuchungsspezifische Aspekte positiv mit Durchschnittsnoten (Schulnoten) zwischen "sehr gut" und "gut" bewertet wurde. Darüber hinaus hat sich bei der Durchführung und Evaluierung des Trainings gezeigt, dass das Trainingskonzept eine angemessene Kontrolle und Standardisierung seiner Inhalte, Abläufe und potenzieller Wirkfaktoren zulässt. Dies ist insbesondere im Hinblick auf bisherige Untersuchungen und deren methodische Schwierigkeiten eine Verbesserung.

8.2. Organisation und Durchführung des Survivaltrainings

Das zweite hauptsächliche Ziel dieser Untersuchung bestand in der Organisation und Durchführung des Survivaltrainings. Oberste Priorität besaßen dabei das Beachten von Umwelt- und Naturschutzaufgaben sowie die Gewährleistung eines sicheren und planmäßigen Trainingsablaufs. Zur Gewährleistung dieses sicheren und planmäßigen Trainingsablaufs waren im Vorfeld des Trainings eine Reihe formal-juristischer Maßnahmen und Genehmigungen notwendig. Zudem mussten sämtliche benötigten Materialien aus eigenen Mitteln beschafft und regelmäßig überprüft und gewartet werden.

Einen weiteren nicht geringen Organisationsaufwand erforderte die Suche nach geeigneten Trainingsorten, die Akquise der zur Durchführung des Trainings benötigten lokalen, kostenlos arbeitenden, unspezialisierten Trainer und Cotrainer, die Einweisung bzw. Ausbildung dieser Trainer und Cotrainer sowie die Akquise der Teilnehmer. Zwar erwiesen sich alle beteiligten Organisationen, Institutionen, Vereine, Trainer, Cotrainer und Teilnehmer in sämtlichen Projektphasen als kooperations- und hilfsbereit. Der zur Verwirklichung des Trainingskonzepts notwendige Aufwand durch den Verfasser überstieg dennoch deutlich die Erwartungen.

Dieser unerwartet hohe Aufwand lag zum einem darin begründet, dass aufgrund der psychologischen und organisatorischen Änderungen und Neuerungen bei dem Survivaltraining kaum Erfahrungswerte zur Organisation und Durchführung des Trainings zur Verfügung standen. Zum anderen erforderte insbesondere die Beachtung und Gewährleistung der im Rahmen dieser Untersuchung notwendigen

empirisch-wissenschaftlichen Anforderungen einen nicht geringen, zusätzlichen Organisationsaufwand.

Bei zukünftigen, "normalen" Trainingsorganisationen und Trainingsdurchführungen entfällt dieser empirisch-wissenschaftliche Anteil. Der dann verbleibende Aufwand zur Organisation und Durchführung des Survivaltrainings dürfte von den meisten "Veranstaltern" bei vertretbarem Zeit-, Finanz- und Organisationsaufwand angemessen bewältigt werden können. Die dabei zu beachtenden, im fünften Kapitel dieser Untersuchung beschriebenen Voraussetzungen, Auflagen und Problemlösungen lassen sich als Orientierungshilfe und Checkliste nutzen.

8.3. Untersuchungsdesign

Die Evaluierung des Survivaltrainings stellte das dritte hauptsächliche Ziel dieser Untersuchung dar. Mit dieser Evaluierung sind drei wesentliche Vorteile verbunden. Der erste Vorteil ergibt sich aus dem Umstand, dass Survivaltrainings bisher so gut wie nicht empirisch-wissenschaftlich untersucht wurden. Einzige Ausnahme in diesem Zusammenhang bildet die vom Verfasser durchgeführte Evaluierung eines "klassischen" Survivaltrainings unter besonderer Berücksichtigung von Selbstkonzept und Befindlichkeit (vgl. Queitsch, 1997). Die vorliegende Untersuchung leistet somit einen grundlegenden Beitrag zur Erweiterung und Konkretisierung des aktuellen Survivalerkenntnisstandes.

Der zweite Vorteil ergibt sich aus der Integration und Berücksichtigung von Wartekontrollgruppen. (Warte-) Kontrollgruppen fanden bei der Evaluierung von Survivaltrainings bisher keine und bei der Evaluierung erlebnispädagogischer Programme und Maßnahmen nur vereinzelt Berücksichtigung. Gesicherte Aussagen über trainingsbedingt erzielte Effekte und Wirkungen sind jedoch nur im Vergleich mit Kontrollgruppendaten möglich. Die im Rahmen der vorliegenden Untersuchung gefundenen Ergebnisse haben durch den Vergleich der trainingsbedingten Effekte und Wirkungen mit denen der Wartekontrollgruppe eine entsprechend angemessene Aussagekraft.

Der dritte Vorteil ergibt sich aus dem Umfang und der Vielfalt der eingesetzten Messinstrumente sowie aus dem Umfang und der Vielfalt der Untersuchungsfragen. Um gesicherte Aussagen über die Eigenschaften und Charakteristika der Teilnehmer, über das Ausmaß, die Richtung und die Beständigkeit trainingsbedingt erzielter Veränderungen, über die Wirkfaktoren sowie über die Bewertung inhaltlicher und organisatorischer und untersuchungsspezifischer Aspekte durch die Teilnehmer machen zu können, kamen im Rahmen diverser Einzel-, Verlaufs-, Prä-, Post- und Follow-up-Messungen insgesamt zehn verschiedene Messinstrumente - darunter auch zwei vom Verfasser entwickelte Fragebögen

sowie ein vom Verfasser entwickeltes Telefoninterview - zum Einsatz. Dieser Umfang und diese Vielfalt von Messinstrumenten übertreffen den Umfang und die Vielfalt der im Rahmen der bisher einzigen Evaluierung von Survivaltrainings eingesetzten Messinstrumente und können selbst im Vergleich mit erlebnispädagogischen Evaluierungen als hoch bezeichnet werden. Gleiches gilt auch für den Umfang und die Vielfalt der Untersuchungsfragen.

Für die Umsetzung des aufwendigen Untersuchungsdesigns war eine hohe Kooperationsbereitschaft und Zuverlässigkeit aufseiten der Teilnehmer notwendig. Ein Vorteil bzw. Verdienst dieser Untersuchung besteht darin, dass es gelungen ist, diese hohe Kooperationsbereitschaft der Teilnehmer zu erzeugen, zu erhalten und im Sinne der Untersuchung zu nutzen.

Neben diesen Vorteilen wird im Verlauf der Untersuchung auch eine Überraschung deutlich: Die Untersuchungsergebnisse geben Anlass zu der Vermutung, dass die Teilnehmer die gesamte Untersuchung - inklusive ihrer Wartekontrollgruppen- und Follow-up-Gruppenzeiten - als eine einzige, zusammengehörige Intervention empfunden haben könnten. Dies wäre im Sinne der Untersuchung nicht wünschenswert, würde jedoch erklären, warum bei zusammengefasster Betrachtung der Daten einige Ergebnisse sowohl deutlicher als auch umfangreicher auftreten als bei differenzierter Betrachtungsweise. Gleichzeitig wird klar, warum einzelne Veränderungen bei den eigentlichen Prä- / Postvergleichen nur tendenziell, nicht aber signifikant werden; ein Teil der Veränderung findet schon in der Wartezeit statt. Dieser Veränderungsanteil fehlt dann bei der anschließenden, separaten Betrachtung der trainingsbedingten Veränderungen. Dies wird insbesondere bei den internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer deutlich.

Eine solche, die Wartekontrollgruppen-, Trainingsgruppen- und Follow-up-Gruppenphasen zusammenfassende Sichtweise der Teilnehmer könnte durch den Umstand begründet bzw. verstärkt worden sein, dass die späteren Trainingsteilnehmer als Teilnehmer der Wartekontrollgruppe mehrfach Kontakt zu Cotrainern und Trainern hatten. Um sicherzustellen, dass die Teilnehmer die zu beantwortenden Fragebögen pünktlich ausfüllen, hatten einige Cotrainer und Trainer die Aufgabe, die unausgefüllten Fragebögen jeweils zeitnah zu den Teilnehmern zu bringen und nach dem Ausfüllen zeitnah wieder abzuholen. Bei diesen Begegnungen fanden regelmäßig "unkontrollierte" Gespräche über die Untersuchung und das Survivaltraining statt.

Im Falle der Richtigkeit dieser Überlegungen wäre die hohe Kooperationsbereitschaft der Teilnehmer mit dem Preis der Aufweichung des Untersuchungsdesigns "bezahlt" worden. In zukünftigen Untersuchungen gilt es daher, diese Zusammenhänge besser zu beachten und zu kontrollieren, wobei ein neuer Weg gefunden werden muss, die durch das zeitnahe Vorbringen und Abholen der Fragebögen er-

zielte hohe Kooperationsbereitschaft der Teilnehmer in gleicher Höhe wie in dieser Untersuchung zu sichern und aufrechtzuerhalten.

8.4. Inanspruchnahme des Survivaltrainings

1) Allgemein-biografische und survival-spezifische Teilnehmerdaten

In Anlehnung an die entwickelten Hypothesen zur Inanspruchnahme des Trainings lässt sich feststellen, dass die meisten Teilnehmer bezogen auf ihre allgemein-biografischen Daten erwartungsgemäß heterogen und überwiegend ein Querschnitt der Gesellschaft sind. Geringfügige Abweichungen von diesem Gesellschaftsquerschnitt werden lediglich in Richtung eines geringeren Durchschnittsalters (bei einer Spannweite von 25 Jahren), einer höheren Anzahl Lediger, eines besseren Ausbildungsstandes und eines gesundheitsbewussteren Verhaltens der Teilnehmer deutlich.

Diese Abweichungen könnten darin begründet liegen, dass jüngere, ledige, besser ausgebildete und gesundheitsbewusstere Personen eher Zeit, Muße und Interesse finden, sich mit neuen Themen und Sachverhalten und damit auch mit Survivaltrainings, Persönlichkeitsentwicklung und Befindlichkeitsverbesserung zu beschäftigen als andere Menschen.

Auch bezogen auf ihre survival-spezifischen Daten erweisen sich die meisten Teilnehmer in den untersuchten Aspekten als überwiegend heterogen und unspezifisch. Geringe Abweichungen fallen lediglich in Richtung einer größeren täglichen Stressbelastung und einer geringeren Ängstlichkeit auf.

Diese Untersuchungsergebnisse bestätigen, dass es gelungen ist, dem Ziel der Untersuchung entsprechend ein Training speziell für Anfänger und Interessierte zu entwickeln und mit überwiegend heterogenen und unspezifischen "Durchschnittspersonen" durchzuführen.

2) Risikobereitschaft und Lebenszufriedenheit der Teilnehmer

Die Risikobereitschaft der Teilnehmer liegt - verglichen mit der der Normstichprobe - überwiegend im Durchschnittsbereich. Abweichende Tendenzen in Richtung einer höheren Risikobereitschaft werden lediglich bei den männlichen Teilnehmern der Altersgruppen "30 Jahre bis 39 Jahre" und "40 Jahre bis 49 Jahre" deutlich.

Bezogen auf ihre Lebenszufriedenheit liegen die meisten Teilnehmer den Hypothesen entsprechend ebenfalls überwiegend im Normbereich. Geschlechtsspezifische Unterschiede treten nicht auf. Ein gewisser Trend in Richtung einer etwas höheren Lebenszufriedenheit der weiblichen Teilnehmer ist jedoch erahnbar.

Der erwartete Zusammenhang zwischen der Risikobereitschaft und der Lebenszufriedenheit der Teilnehmer in Richtung einer höheren Lebenszufriedenheit bei risikobereiteren Personen lässt sich nicht nachweisen. Ausschlaggebend hierfür dürfte der Umstand sein, dass an dem Survivaltraining - der Konzeption des Trainings entsprechend - weder von ihrer Risikobereitschaft noch von ihrer Lebenszufriedenheit her besonders auffällige, vom Durchschnitt bzw. von der Norm abweichende Personen teilgenommen haben.

Zusammenfassend belegen die Untersuchungsergebnisse, dass für die Risikobereitschaft und Lebenszufriedenheit der Teilnehmer Gleiches gilt wie das bereits zu den allgemein-biografischen und survival-spezifischen Daten der Teilnehmer Gesagte, nämlich dass es gelungen ist, dem Ziel der Untersuchung entsprechend ein Training speziell für Anfänger und Interessierte zu entwickeln und mit überwiegend heterogenen und unspezifischen "Durchschnittspersonen" durchzuführen.

8.5. Trainingsbedingte Veränderungen der Teilnehmer

1) Bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe den Hypothesen entsprechend sowohl bei ihren internalen Kontrollüberzeugungen als auch bei ihren fatalistisch-externalen Kontrollüberzeugungen keine nennenswerten Veränderungen ihrer bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit erfahren. Bei den sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen hingegen wird überraschend eine signifikante Steigerung ersichtlich.

Diese Steigerung der sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen könnte durch den Umstand bedingt sein, dass die späteren Trainingsteilnehmer als Teilnehmer der Wartekontrollgruppe wiederholt Kontakt zu Trainern und Cotrainern hatten (vgl. 8.3.). Diese Kontakte, die der Sicherstellung eines pünktlichen Fragebogensausfüllens dienten, könnten von den Teilnehmern als Eingriff in ihr ansonsten selbstbestimmtes Leben und somit als Ausgeliefertsein den Trainern und Cotrainern gegenüber empfunden worden sein. Diese Überlegung wird durch die Tatsache gestützt, dass sich

die sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen nach Trainingsende (und somit beim Nachlassen des Trainereinflusses ganz allgemein) wieder reduzieren.

Während des Trainings erfahren die Teilnehmer den Hypothesen entsprechend eine signifikante Steigerung ihrer internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen. Die externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer bleiben den Hypothesen entsprechend unverändert.

Eine Woche nach Trainingsende sind bei den Teilnehmern der Follow-up-Gruppe die trainingsbedingt gesteigerten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen sowie die fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen den Hypothesen entsprechend noch unverändert. Die anfänglich gestiegenen sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen erfahren wieder eine Verringerung.

Diese Ergebnisse besagen, dass die Teilnehmer nach dem Training stärker als zuvor davon überzeugt sind, gesundheitsbezogene Ereignisse selbst kontrollieren und die eigene Gesundheit bzw. die momentane Erkrankung selbst im Griff haben zu können. Diese Überzeugung geht mit einer entsprechenden Handlungsbereitschaft einher, den eigenen Gesundheitszustand aktiv zu erhalten bzw. aktiv an der Überwindung der momentanen Erkrankung mitzuwirken.

In Anlehnung an das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) lassen sich diese Ergebnisse folgendermaßen erklären:

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Vertrauen generalisierten Situations-Ereignis-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass das Erreichen bzw. das Erhalten eines guten Gesundheitszustandes bzw. die Verhinderung von Erkrankungen sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen in erster Linie durch eigenes Zutun, eigenes Engagement und eigene Verantwortungsbereitschaft bewirkt wird.

Gleichzeitig aktualisieren die Teilnehmer mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Selbstkonzept eigener Fähigkeiten generalisierten Situations-Handlungs-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen immer zumindest eine Handlungsmöglichkeit zum Erreichen bzw. zum Erhalten eines guten Gesundheitszustandes bzw. zur Verhinderung von Erkrankungen zur Verfügung zu haben.

Zudem aktualisieren die Teilnehmer mit zunehmender Trainingsdauer ihre zu Kontrollüberzeugungen generalisierten Handlungs-Ergebnis-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, durch

ihre Handlungen sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen einen guten Gesundheitszustand selbst erreichen und erhalten bzw. Erkrankungen selbst verhindern zu können.

Zusammenfassend bestätigen diese Ergebnisse, dass es mithilfe des integrativen Survivaltrainings gelungen ist, trainingsbedingt die internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer zu steigern.

2) Generalisierte Kontrollüberzeugungen

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe den Hypothesen entsprechend sowohl bei ihren sozial-fatalistischen Kontrollüberzeugungen als auch bei ihren fatalistisch-externalen Kontrollüberzeugungen keine nennenswerten Veränderungen ihrer generalisierten Kontrollüberzeugungen erfahren. Bei den internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen hingegen wird überraschend eine signifikante Steigerung ersichtlich.

Diese Steigerung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen lässt sich - ähnlich wie die bereits unter 8.5. 1) beschriebene Steigerung der sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit - durch den Umstand erklären, dass die späteren Trainingsteilnehmer als Teilnehmer der Wartekontrollgruppe wiederholt Kontakt zu Trainern und Cotrainern hatten. Diese Kontakte könnten neben der Sorge, bezüglich des eigenen Wohlergehens den Trainern und Cotrainern ausgeliefert zu sein, durch den entspannten und freundlichen Umgang mit diesen Trainern und Cotrainern auch die Überzeugung gesteigert haben, das eigene Leben und die zukünftigen Ereignisse in ihm "ganz allgemein" selbst gut im Griff haben und kontrollieren zu können.

Bedingt durch die Steigerung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen in der Wartekontrollgruppe steigen trainingsbedingt die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Trainingsteilnehmer nur noch tendenziell an. Gleichzeitig bewirkt die Erfahrung, während des Trainings den verschiedenen externen Einflüssen und Herausforderungen gewachsen zu sein, eine trainingsbedingte Verringerung der externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

Diese Verringerung der externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer widerspricht einerseits den Hypothesen, macht andererseits aber eine an sich wünschenswerte und positive Entwicklung deutlich: Die Teilnehmer erkennen trainingsbedingt, dass sie das Leben und die Ereignisse in ihm hauptsächlich selbst kontrollieren können (Steigerung der internalen, generalisierten Kon-

trollüberzeugungen). Diese Überzeugung geht mit einer entsprechenden Handlungsbereitschaft einher, sich aktiv und stetig für die eigenen Belange einzusetzen. Gleichzeitig wird der Einfluss anderer, als "mächtig" oder "kompetent" erlebter Personen (sozial-fatalistische, generalisierte Kontrollüberzeugungen) sowie der Einfluss schicksalhafter Faktoren wie Glück, Pech oder Zufall (fatalistisch-externale, generalisierte Kontrollüberzeugungen) auf die eigenen Belange nach dem Training geringer eingeschätzt. Dies wiederum steigert indirekt das Erleben eigener Kompetenzen und Einflussmöglichkeiten.

Eine Woche nach Trainingsende sind bei den Teilnehmern der Follow-up-Gruppe die trainingsbedingt gesteigerten internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie die trainingsbedingt reduzierten externalen Kontrollüberzeugungen den Hypothesen entsprechend noch unverändert.

Diese Ergebnisse lassen sich in Anlehnung an das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit folgendermaßen begründen:

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Vertrauen generalisierten Situations-Ereignis-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass das Erreichen erwünschter bzw. die Verhinderung unerwünschter Ereignisse sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen in erster Linie durch eigenes Zutun, eigenes Engagement und eigene Verantwortungsbereitschaft bewirkt wird.

Gleichzeitig aktualisieren die Teilnehmer mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Selbstkonzept eigener Fähigkeiten generalisierten Situations-Handlungs-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen immer zumindest eine Handlungsmöglichkeit zur Erreichung erwünschter bzw. zur Verhinderung unerwünschter Ergebnisse zur Verfügung zu haben.

Zudem aktualisieren die Teilnehmer mit zunehmender Trainingsdauer ihre zu Kontrollüberzeugungen generalisierten Handlungs-Ergebnis-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, durch ihre Handlungen sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen erwünschte Ergebnisse selbst erreichen bzw. unerwünschte Ergebnisse selbst verhindern zu können.

Zusammenfassend belegen diese Ergebnisse, dass es mindestens tendenziell gelungen ist, trainingsbedingt die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer zu steigern.

3) Befindlichkeit

Die Untersuchungsergebnisse belegen, dass die Teilnehmer der Wartekontrollgruppe den Hypothesen entsprechend keine nennenswerte Veränderung ihrer positiven Befindlichkeit erfahren. Die negative Befindlichkeit der Teilnehmer hingegen sinkt entgegen den Hypothesen überraschend ab.

Dieses Absinken der negativen Befindlichkeit könnte in einer Art "Wochenendeffekt" begründet liegen, bei dem mit zunehmender Entspannung am freien Wochenende (Freitag bis Sonntag) die während der Arbeitswoche angesammelten negativen Emotionen und Befindlichkeiten abgebaut werden. Dieser Abbau negativer Emotionen und Befindlichkeiten könnte durch den entspannten und freundlichen Umgang mit den Trainern und Cotrainern (vgl. 8.5. 2)) zusätzlich gefördert worden sein.

Während des Trainings erfahren die Teilnehmer den Hypothesen entsprechend eine signifikante Steigerung ihrer positiven Befindlichkeit. Die negative Befindlichkeit der Teilnehmer hingegen bleibt entgegen den Hypothesen konstant. Letzteres ist im Nachhinein nicht verwunderlich, da die negative Befindlichkeit der Teilnehmer bei Trainingsbeginn bereits ein recht geringes Niveau aufweist. Ausschlaggebend hierfür könnte in Anlehnung an Balz (1993) die Vorfreude darauf sein, mithilfe des bevorstehenden Survivaltrainings aus der eigenen, häufig langweiligen Alltagswelt ausbrechen und sich selbst einmal richtig ausleben und austoben zu können (Alltagsflucht).

Eine Woche nach Trainingsende sind bei den Teilnehmern der Follow-up-Gruppe die trainingsbedingt gesteigerte positive Befindlichkeit sowie die geringe negative Befindlichkeit den Hypothesen entsprechend noch unverändert.

Diese Ergebnisse lassen sich in Anlehnung an das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) folgendermaßen erklären:

Die Teilnehmer aktualisieren mit zunehmender Trainingsdauer ihre zum Konzeptualisierungsniveau generalisierten Ergebnis- und Ereignis-Folge-Erwartungen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen eigenes beherztes und zielstrebiges Handeln überwiegend von positiven sowie eigenes vermeidendes und unentschiedenes Verhalten überwiegend von negativen Konsequenzen und Empfindungen gefolgt wird.

Gleichzeitig aktualisieren die Teilnehmer mit zunehmender Trainingsdauer ihre zu Wertorientierungen generalisierten subjektiven Bewertungen der survival-spezifischen Ereignisse und Handlungsergebnisse dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass es sowohl in der gegebenen Survi-

valsituation als auch in vielen anderen Situationen überwiegend möglich, hilfreich und befindlichkeitsverbessernd ist, durch eigene Handlungen erwünschte Ergebnisse zu erreichen bzw. unerwünschte Ergebnisse zu verhindern.

Zudem aktualisieren die Teilnehmer mit zunehmender Trainingsdauer ihre zu Lebenszielen generalisierten subjektiven Bewertungen der survival-spezifischen Folgen dahingehend, dass sie erkennen und glauben, dass es sowohl in der gegebenen Survivalsituation als auch in vielen anderen Situationen erstrebenswert, hilfreich und lohnend ist, durch eigene, zielstrebige Handlungen erwünschte Ergebnisse zu erreichen bzw. unerwünschte Ergebnisse zu vermeiden und dafür mit Anerkennung, Lob und positivem Befinden belohnt zu werden.

Zusammenfassend bestätigen diese Ergebnisse, dass es gelungen ist, trainingsbedingt die positive Befindlichkeit der Teilnehmer zu steigern.

8.6. Wirkfaktoren beim Survivaltraining

1) Trainingsdauer

Die unterschiedliche Trainingsdauer von zwei Tagen (2-Tage-Training) bzw. von zwei Tagen plus einem weiteren, eine knappe Woche später stattfindenden dritten Tag (3-Tage-Training) führt nur vereinzelt zu unterschiedlichen, trainingsbedingten Veränderungen.

Bei den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer werden keine signifikanten oder tendenziellen Einflüsse der Trainingsdauer deutlich. Bei den generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer wird ein signifikanter Einfluss der Trainingsdauer dahingehend deutlich, dass die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen beim 2-Tage-Training vom Trainingsende bis zur Follow-up-Messung stärker ansteigen als beim 3-Tage-Training. Zudem sinken beim 2-Tage-Training die sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen vom Trainingsende bis zur Follow-up-Messung tendenziell stärker ab als beim 3-Tage-Training. Bei der Befindlichkeit bewirkt das 2-Tage-Training vom Trainingsende bis zur Follow-up-Messung ein tendenziell stärkeres Absinken der negativen Befindlichkeit als beim 3-Tage-Training.

Diese Ergebnisse zeigen, dass zur trainingsbedingten Steigerung der internalen Kontrollüberzeugungen sowie zur Steigerung der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer - unter Berücksichtigung der dieser Untersuchung zugrunde liegenden psychologischen und organisatorischen Änderungen und Neuerun-

gen - bereits ein zweitägiges Training von täglich achtstündiger Dauer ausreichend ist. Zudem wird ersichtlich, dass eine Trainingsdauer von mehr als zwei Tagen die erwünschten, trainingsbedingten Wirkungen aufseiten der Teilnehmer vereinzelt sogar wieder abschwächt.

Eine sichere Begründung für diesen Umstand kann im Rahmen dieser Untersuchung nicht gegeben werden. Als Ursache lassen sich jedoch Gewöhnungs- und Sättigungseffekte sowie der Umstand vermuten, dass der dritte Trainingstag sowohl qualitativ als auch bedingt durch seine zeitliche Absetzung zur Steigerung der internalen Kontrollüberzeugungen und der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer weniger gut geeignet ist als die ersten beiden, zusammenhängenden Trainingstage.

2) Trainingsblöcke

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass erwartungsgemäß zumindest einige der Trainingsblöcke einen deutlichen Einfluss auf das Zustandekommen der trainingsbedingten Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, der trainingsbedingten Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie der trainingsbedingten Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer haben. Dieser Einfluss der Trainingsblöcke ist bei den generalisierten Kontrollüberzeugungen und der Befindlichkeit umfangreicher als bei den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit.

Die Wirkrichtung der einzelnen Trainingsblöcke unterscheidet sich dabei in Abhängigkeit von den trainingsbedingten Veränderungen:

Die internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer *steigen* mit besserer Bewertung des Trainingsblocks "Entspannung" an, die sozial-fatalistischen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer *verringern* sich mit besserer Bewertung des Trainingsblocks "Smile" sowie mit schlechterer Bewertung des Trainingsblocks "Survive", die fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer *verringern* sich mit besserer Bewertung des Trainingsblocks "Wasser".

Die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer *steigen* mit schlechterer Bewertung der Trainingsblöcke "Erste Hilfe", "Selbstverteidigung", "Ernährung" und "Rallye" an, die sozial-fatalistischen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer *verringern* sich mit besserer

Bewertung der Trainingsblöcke "Knoten" und "Wasser", die fatalistisch-externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen verändern sich nicht.

Die positive Befindlichkeit der Teilnehmer *steigt* mit besserer Bewertung des Trainingsblocks "Hindernisüberwindung" und schlechterer Bewertung des Trainingsblocks "Rallye" an, die negative Befindlichkeit der Teilnehmer *verringert* sich mit schlechterer Bewertung der Trainingsblöcke "Fitness", "Rallye" und "Wasser".

Eine gesicherte Begründung für diese unterschiedlichen Wirkrichtungen kann im Rahmen dieser Untersuchung nicht gegeben werden. Es lassen sich jedoch folgende Hypothesen formulieren:

Die Veränderung der *bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit* der Teilnehmer resultiert in Anlehnung an das handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) in erster Linie aus den Anregungen der auf die eigenen Einflussmöglichkeiten der Teilnehmer fokussierenden Trainingsblöcke. Je besser dabei die spezifischen Inhalte und praktischen Übungen von den Teilnehmern aufgenommen und umgesetzt werden (bessere Bewertung der Trainingsblöcke), desto mehr steigen auch deren internale, bereichsspezifische Kontrollüberzeugungen an. Gleichzeitig reduzieren sich mit besserer Bewertung der Trainingsblöcke und verstärktem Fokus auf die eigenen Einflussmöglichkeiten auch die externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer.

Die Veränderung der *generalisierten Kontrollüberzeugungen* der Teilnehmer hingegen wird in erster Linie durch einen Vergleich der eigenen Fähigkeiten mit denen der anderen Teilnehmer sowie durch die direkte Erprobung der eigenen Fähigkeiten anhand der im Rahmen der einzelnen Trainingsblöcke gestellten Herausforderungen bewirkt.

Gelangt ein Teilnehmer zu der Erkenntnis, bezogen auf die einzelnen Trainingsblöcke besser als die anderen Teilnehmer zu sein und / oder mehr leisten zu können, als zum Bestehen der trainingsbedingten Herausforderungen notwendig ist, so führt dies zu einer Verstärkung der internalen, generalisierten sowie zu einer Verringerung der externalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen. Gleichzeitig werden mit den eigenen, vermehrten Erfolgserlebnissen und Könnenserfahrungen die Trainingsblöcke als weniger herausfordernd und nutzbringend erlebt und somit abgewertet. Diese Überlegung wird durch das noch unter 8.6. 3) zu diskutierende Ergebnis bestätigt, nach dem die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer mit *schlechterer* Bewertung des Trainingsblockfaktors "Übungen" *ansteigen*.

Die Veränderung der *Befindlichkeit* der Teilnehmer schließlich hängt in erster Linie von dem Umstand ab, inwieweit sich die Teilnehmer von den einzelnen Trainingsblöcken emotional angesprochen und berührt fühlen: Überwiegen positive Emotionen und Lernerfahrungen, werden die Trainingsblöcke besser bewertet, überwiegen negative Emotionen und Lernerfahrungen, werden die Trainingsblöcke schlechter bewertet.

Positive Emotionen resultieren dabei u. a. aus dem Erkennen und Annehmen der eigenen, umfangreichen Einflussmöglichkeiten bzw. aus der Freude, in vielen unterschiedlichen Situationen immer zumindest eine Handlungsalternative oder Einflussmöglichkeit zur Verfügung zu haben. Negative Emotionen resultieren u. a. aus dem Erleben der eigenen, generalisierten Unterforderung bzw. aus der Erkenntnis, das eigene Potenzial sowie die eigenen Handlungsalternativen und Einflussmöglichkeiten bisher zu selten und zu unspezifisch zu nutzen. Diese Überlegung wird durch noch unter 8.6. 3) zu diskutierende Ergebnis bestätigt, nach dem die positive Befindlichkeit der Teilnehmer mit schlechterer Bewertung des Trainingsblockfaktors "Übungen" *ansteigt*, während gleichzeitig die negative Befindlichkeit mit schlechterer Bewertung des Trainingsblockfaktors "Übungen" *absinkt*.

3) Trainingsblockfaktoren

Der erwartete Einfluss der Trainingsblockfaktoren "Atmosphäre", "Informationen", "Selbsteinschätzung", "Teilnehmer", "Temperatur", "Trainer", "Trainingsblock", "Übungen", "Wetter", "Selbstbeurteilung" und "Gesamt" auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die trainingsbedingte Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die trainingsbedingte Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer ließ sich kaum nachweisen. Es wurde lediglich deutlich, dass mit schlechterer Bewertung des Trainingsblockfaktors "Übungen" die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer sowie deren positive Befindlichkeit *ansteigen*. Die negative Befindlichkeit der Teilnehmer *verringert* sich mit schlechterer Bewertung des Trainingsblockfaktors "Übungen".

Eine gesicherte Begründung für diese unterschiedlichen Wirkrichtungen des Trainingsblockfaktors "Übungen" kann im Rahmen dieser Untersuchung nicht gegeben werden. Grundsätzlich unterstützen die verschiedenen Wirkrichtungen jedoch die unter 8.6. 2) aufgestellten Hypothesen.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse zu den Trainingsblockfaktoren, dass angemessene Trainingsergebnisse auch ohne spezialisierte und damit teure Trainer (kein Einfluss des Trainingsblockfaktors "Trainer") und zudem unabhängig von Witterungseinflüssen (kein Einfluss der Trainingsblockfaktoren "Wetter")

und "Temperatur") und anderen Teilnehmern (kein Einfluss des Trainingsblockfaktors "Teilnehmer") erzielbar sind. Das Survivaltraining mit seinen Zeit, Geld und Organisationsaufwand reduzierenden psychologischen und organisatorischen Änderungen und Neuerungen erfährt dadurch eine Bestätigung.

4) Beanspruchungsfaktoren

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass die Beanspruchungsfaktoren "angespannt / gelassen", "be-haglich / unwohl", "besorgt / unbekümmert", "entspannt / unruhig", "gelöst / beklommen", "skeptisch / vertrauensvoll" und "gesamt" entgegen den Hypothesen keinen nennenswerten Einfluss auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer haben.

Dieses Ergebnis belegt, dass es möglich und gelungen ist, ein speziell für Anfänger und Interessierte geeignetes, wenig beanspruchendes Survivaltraining zu entwickeln und durchzuführen, das trotz weit-gehender Ungefährlichkeit und geringer physischer und psychischer Beanspruchung die erwünschten Steigerungen der internalen Kontrollüberzeugungen sowie der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer bewirkt.

5) Geschlechtsspezifische Effekte

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass die Geschlechtszugehörigkeit der Teilnehmer den Hypothe-sen entsprechend keinen nennenswerten Einfluss auf die trainingsbedingte Veränderung der bereichs-spezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, auf die Veränderung der generali-sierten Kontrollüberzeugungen sowie auf die Veränderung der Befindlichkeit der Teilnehmer hat.

Diese Erkenntnis steht im Widerspruch zur bisher einzigen Evaluierung "klassischer" Survivaltrainings (vgl. Queitsch, 1997), belegt aber, dass das dieser Untersuchung zugrunde liegende Survivaltraining unabhängig vom Geschlecht der Teilnehmer zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit geeignet ist.

6) Altersspezifische Effekte

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass das Alter der Teilnehmer entgegen den Erwartungen einen nicht unerheblichen Einfluss auf die trainingsbedingten Veränderungen der bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, der generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie der Befindlichkeit der Teilnehmer hat.

Es wurden altersspezifische Einflüsse dahingehend deutlich, dass "ältere" Teilnehmer (30 J. bis 55 J.) eine größere trainingsbedingte Senkung ihrer fatalistisch-externalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, eine größere trainingsbedingte Steigerung ihrer internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie eine größere trainingsbedingte Steigerung ihrer positiven Befindlichkeit erfahren als "jüngere" Teilnehmer (20 J. bis 29. J.).

Diese Ergebnisse legen die Vermutung nahe, dass zum Verständnis und zur Annahme insbesondere der psychologischen Trainingsblöcke und der Transfergedanken eine gewisse Lebenserfahrung und Reife hilfreich und förderlich ist. Gleiches gilt auch für die Bereitschaft, sich intensiv mit sich selbst, mit seinem Denken und seinem Handeln auseinanderzusetzen. Diese Vermutung wurde im Rahmen dieser Untersuchung jedoch nicht überprüft.

Insgesamt gesehen scheinen "ältere" Teilnehmer noch mehr als "jüngere" Teilnehmer von den besonderen Anregungen und Übungen des zugrunde liegenden Trainings zu profitieren.

7) Einschränkungen bei den Wirkfaktorergebnissen

Bei der bisherigen Diskussion der Wirkfaktorergebnisse wurde davon ausgegangen, dass die einzelnen Wirkfaktoren unabhängig voneinander und ohne wechselseitige Beeinflussung wirken. Diese Annahme ist angesichts der komplexen und interaktiven Survivalsituation und der damit einhergehenden Vielzahl möglicher und überprüfter (und nicht überprüfter) Wirkfaktoren jedoch fraglich.

Eine realitätsgetreuere, multiple Betrachtungsweise, die sowohl die Interaktionen der einzelnen Wirkfaktoren innerhalb ihrer jeweiligen "Wirkfaktorgruppe" als auch die Interaktionen zwischen den einzelnen Wirkfaktorgruppen selbst berücksichtigt, wäre daher notwendig und sinnvoll gewesen. Gleichzeitig hätte eine solche multiple Betrachtungsweise jedoch den Rahmen dieser Untersuchung gesprengt und zudem zu überaus komplexen und kaum noch interpretierbaren Ergebnissen geführt. Dieses Auswertungsdilemma wäre durch die verhältnismäßig kleine Stichprobengröße von $N = 40$ Teil-

nehmern zusätzlich verstärkt worden. Als Konsequenz dieser Umstände lassen sich die gefundenen und diskutierten Ergebnisse zu den einzelnen Wirkfaktoren nur bedingt und unter Vorbehalt interpretieren.

Darüber hinaus könnten einige der erwarteten, nicht nachgewiesenen Wirkfaktoren trotz ihrer fehlenden Nachweisbarkeit dennoch einflussreich gewesen sein. Dies liegt zum einen in dem Umstand begründet, dass der verwendete, vom Verfasser entwickelte Fragebogen 13 FRAGEN bezüglich seiner Gütekriterien nicht überprüft und damit zur Messung der Wirkfaktoreinflüsse möglicherweise ungeeignet ist. Zum anderen wurde die Messung der Wirkfaktoreinflüsse auf Grundlage der einzelnen Teilnehmerbewertungen durchgeführt. Diese Bewertungen der Wirkfaktoreinflüsse durch die Teilnehmer sind jedoch nicht zwangsläufig gleichzusetzen mit dem tatsächlichen Einfluss der Wirkfaktoren.

8.7. Bewertungen durch die Teilnehmer

Die vierte Untersuchungsfrage bezog sich auf den Aspekt, wie die Teilnehmer eine Woche nach Trainingsende die Wirksamkeit des Survivaltrainings sowie zwei Wochen nach Trainingsende verschiedene inhaltliche, organisatorische und untersuchungsspezifische Aspekte beurteilen.

In Anlehnung an das Ziel des Trainings, die internalen Kontrollüberzeugungen sowie die positive Befindlichkeit der Teilnehmer zu steigern, wurde erwartet, dass es trainingsbedingt zu einer von den Teilnehmern subjektiv empfundenen Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens in Richtung vermehrter Entspannung, Gelassenheit und vermehrtem Optimismus kommt.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Erwartung weitgehend: 48,5 % der Teilnehmer empfinden eine statistisch bedeutsame, trainingsbedingte Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens in Richtung vermehrter Entspannung, Gelassenheit und vermehrtem Optimismus. Bei 30,3 % der Teilnehmer ist die subjektiv empfundene, trainingsbedingte Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens sogar auf dem 0,1-%-Signifikanzniveau bedeutsam. Zudem kommt es bei keinem einzigen der Teilnehmer zu einer subjektiv empfundenen, trainingsbedingten Verschlechterung seines Erlebens und Verhaltens.

Diese Ergebnisse belegen grundsätzlich die Wirksamkeit des integrativen Survivaltrainings, erfahren durch den Umstand, dass 51,5 % der Teilnehmer keine bedeutsame, trainingsbedingte Veränderung ihres Erlebens und Verhaltens empfunden haben, jedoch eine Einschränkung.

Als Begründung für die fehlende Wirkungswahrnehmung einiger Teilnehmer könnte die Annahme dienen, dass das für Anfänger, Interessierte und Ungeübte konzipierte Training bei Personen mit survival-spezifischen Vorerfahrungen und dem Wunsch nach physischen und psychischen Herausforderungen zu einer subjektiv empfundenen Unterforderung und damit einhergehend zum Gefühl der fehlenden Wirksamkeit des Trainings geführt hat. Diese Annahme wurde im Rahmen dieser Untersuchung jedoch nicht überprüft.

In Anlehnung an die psychologischen und organisatorischen Änderungen und Neuerungen bei dem zugrunde liegenden Survivaltraining wurde zudem erwartet, dass die Teilnehmer zwei Wochen nach Trainingsende die Mehrzahl der zu beurteilenden inhaltlichen, organisatorischen und untersuchungsspezifischen Aspekte positiv mit (Schul-) Noten zwischen "sehr gut" und "befriedigend" bewerten.

Die Untersuchungsergebnisse bestätigen diese Erwartung. Die meisten der zu beurteilenden Aspekte wurden von den Teilnehmern mit Durchschnittsnoten zwischen "sehr gut" und "gut" bewertet. Lediglich zwei Aspekte des Fragebogenausfüllens, das Wetter sowie die eigene Leistung, wurden von den Teilnehmern jeweils mit Durchschnittsnoten zwischen "gut" und "befriedigend" bewertet.

Diese Ergebnisse belegen, dass sich das im Rahmen dieser Untersuchung entwickelte Survivaltraining mit seinen psychologischen und organisatorischen Änderungen und Neuerungen nicht nur zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit der Teilnehmer bewährt hat, sondern dass darüber hinaus diese psychologischen und organisatorischen Neuerungen auch von vielen Teilnehmern bemerkt, positiv bewertet und in ihrer Wirksamkeit anerkannt werden.

8.8. Interpretationsgrenzen

Sowohl bei der Ergebnisdarstellung als auch bei der Diskussion der relevanten Untersuchungsaspekte und Untersuchungsergebnisse wurde davon ausgegangen, dass die gefundenen Effekte trainingsbedingt und somit überzufällig entstanden sind. Legt man jedoch (auch) bei den ersichtlichen Gesamtergebnissen die allgemein übliche Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,05$ zugrunde, so muss zugestanden werden, dass 5% dieser Gesamtergebnisse auch zufällig und damit eben nicht trainingsbedingt entstanden sein könnten.

Zur Überprüfung dieses Sachverhaltes bzw. zur Absicherung der gefundenen Effekte wäre eine "Bonferroni-Korrektur" notwendig gewesen. Aufgrund der geringen Stichprobengröße, aufgrund der insgesamt eher "kleinen" Trainingseffekte sowie aufgrund des explorativen Charakters dieser Untersu-

chung wurde auf diese Korrektur jedoch verzichtet. Im Rahmen von Folgeuntersuchungen mit ausreichend großen Stichproben und dem Ziel, die im Rahmen dieser Untersuchung aufgezeigten Wirkungen und Zusammenhänge zu replizieren, ist die Anwendung von Bonferroni-Korrekturen jedoch notwendig und sinnvoll.

Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob im Rahmen dieser Untersuchung statt des Fragebogeneinsatzes verstärkt die Anwendung qualitativer Verfahren wie die (teilnehmende) Beobachtung, das Führen freier oder nur halbstrukturierter Interviews, die Auswertung von Erfahrungsberichten usw. indiziert gewesen wäre. Solche qualitativen Verfahren bieten die Möglichkeit, komplexe, dynamische und stark interaktive Situationen, wie sie Survivaltrainings zweifelsfrei darstellen, vielschichtiger und damit auch konstruktadäquater zu erfassen, als dies allein mit quantitativen Messverfahren wie den angewendeten und überwiegend survival-unspezifischen Fragebögen möglich ist.

Andererseits erfordern qualitative Verfahren einen erheblich größeren Erhebungs- und Auswertungsaufwand, der im Rahmen dieser Untersuchung und im Hinblick auf das Ziel, möglichst viele unterschiedliche Wirkungen des Survivaltrainings untersuchen zu wollen, letztendlich weder angemessen noch realisierbar erschien. Aus diesem Grund wurden auch die im Rahmen des Telefoninterviews zusätzlich erhobenen, qualitativen Teilnehmerantworten zu diversen inhaltlichen, organisatorischen und untersuchungsspezifischen Aspekten nicht weiter ausgewertet.

Auch bei den eingesetzten Fragebögen können eine Reihe bedeutsamer Fehlerquellen nicht gänzlich ausgeschlossen werden. Zu diesen Fehlerquellen gehören neben interindividuell unterschiedlichen Motivationen, Ausgeruhtheiten, Vorerfahrungen usw. auch Tendenzen zu konsistenten Selbstdarstellungen, Antworttendenzen im Sinne von sozialer Erwünschtheit, Ja-Sage-Tendenzen, Tendenzen zur Mitte bzw. zu extremen Antworten, absichtliche Verfälschungen (Lügen oder Dissimulation) sowie Hallo-Goodbye-Effekte.

Darüber hinaus stellt sich bei allen eingesetzten Messinstrumenten die Frage, inwieweit sie speziell im survival-spezifischen Kontext zur Erfassung der verschiedenen, untersuchungsrelevanten Aspekte geeignet und sinnvoll sind.

Eine weitere Einschränkung der Interpretierbarkeit der gefundenen Ergebnisse ist mit dem Umstand verbunden, dass der Verfasser bei allen vier Trainingsdurchgängen sowohl als Trainer als auch als Cotrainer beteiligt war. Diese persönliche Beteiligung könnte dazu geführt haben, dass der Verfasser in Abhängigkeit von persönlichen Sympathien, Antipathien, emotionalen Verfassungen, Erwartungen,

Erfahrungen und Vorinformationen einzelne Teilnehmer bzw. die gesamte Trainingssituation unkontrolliert beeinflusst und in bestimmte Richtungen gelenkt haben könnte.

Aus fachlich-psychologischen und organisatorischen Gründen ließ sich diese Gefahr jedoch nicht vermeiden. Eine angemessene Trainerschulung Dritter zur Durchführung insbesondere der beiden psychologischen Trainingsblöcke "Smile" und "Survive" hätte einerseits den im Rahmen dieser Untersuchung zu leistenden Aufwand gesprengt. Andererseits hätte der Einsatz unzureichend ausgebildeter und in untersuchungsspezifischer Hinsicht unerfahrener Trainer eine vermutlich größere Gefahr unkontrollierter Beeinflussung mit sich gebracht als die Beteiligung des Verfassers. Die Ergebnisse zum nicht nachweisbaren Einfluss des Trainingsblockfaktors "Trainer" bestätigen diese Annahme.

Abschließend stellt sich bei allen Ergebnissen noch die Frage nach ihrer praktischen Relevanz. Zwar sind statistisch gesehen viele der erwarteten Effekte signifikant oder zumindest tendenziell ersichtlich geworden. Der tatsächliche Nutzen bzw. Einfluss dieser Effekte und Veränderungen auf den Alltag der Teilnehmer kann allein mithilfe dieser Untersuchung jedoch nicht abschließend beurteilt werden.

8.9. Theoretische Einordnung der Ergebnisse

Survival, Survivaltrainings und deren Wirkungen wurden bisher so gut wie nicht empirisch-wissenschaftlich untersucht. Einzige Ausnahme in diesem Zusammenhang stellt die vom Verfasser durchgeführte Evaluierung eines dreitägigen Survivaltrainings unter besonderer Berücksichtigung von Selbstkonzept und Befindlichkeit (vgl. Queitsch, 1997) dar.

Zur Erweiterung des "dürftigen" Erkenntnisstands wurde im theoretischen Teil dieser Untersuchung ein Überblick über relevante interdisziplinäre und psychologische Überlegungen, Beobachtungen, Theorien und Erkenntnisse gegeben. Dabei war es notwendig, eine Brücke zwischen der überwiegend "vorwissenschaftlichen" Survivalliteratur und anerkannten, wissenschaftlichen Erkenntnissen und Theorien zu schlagen sowie relevante survival-spezifische Gedanken und Beobachtungen in wissenschaftlich-etablierte Theorien und Ergebnisse zu integrieren.

Besondere Beachtung erfuhr in diesem Zusammenhang das Handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit (HPP). Das HPP wurde im Rahmen dieser Untersuchung zur Erklärung und Vorhersage abenteuerlicher und survival-spezifischer Effekte und Wirkungen neu entdeckt, aufbereitet und sowohl zur Erklärung und Vorhersage allgemein abenteuerlicher und survival-spezifischer Effekte als auch zur

Erklärung und Vorhersage diverser Untersuchungsergebnisse genutzt. Dabei hat sich das HPP als nützlich und hilfreich erwiesen.

Bezugnehmend auf die theoretischen Grundlagen wurden zahlreiche Untersuchungsfragen und Hypothesen hergeleitet und begründet. Der Umfang sowie die thematische Vielfalt dieser Untersuchungsfragen und Hypothesen sind sowohl im survival-spezifischen Kontext als auch im Vergleich mit erlebnispädagogischen Untersuchungen eine Besonderheit.

Die Evaluierung des entwickelten, organisierten und durchgeführten Survivaltrainings hat viele der theoretisch abgeleiteten und begründeten Hypothesen als berechtigt und zutreffend bestätigt. Dabei verdienen insbesondere die trainingsbedingte Steigerung der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, die trainingsbedingte Steigerung der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie die trainingsbedingte Steigerung der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer besondere Erwähnung.

Die Verbesserung von Eigenverantwortlichkeit (= Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen) und positiver Befindlichkeit wurde bereits in verschiedenen erlebnispädagogischen Untersuchungen angestrebt und zumindest teilweise auch bei unterschiedlichen Zielgruppen erreicht (vgl. Amesberger, 1992; Ertel und Kraft, 1999; Galpin, 1989). Im Gegensatz zu diesen erlebnispädagogischen Untersuchungen treten die genannten Verbesserungen im Rahmen der hier vorliegenden Untersuchung jedoch schon nach einem nur zweitägigen Training mit jeweils achttündiger Dauer auf.

Ein weiteres Ergebnis dieser Untersuchung besagt, dass 48,5 % der Teilnehmer nach dem Training eine statistisch bedeutsame, trainingsbedingte Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens in Richtung vermehrter Entspannung, Gelassenheit und vermehrtem Optimismus empfinden. Bei 30,3 % der Teilnehmer ist diese subjektiv empfundene, trainingsbedingte Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens sogar auf dem 0,1%-Signifikanzniveau bedeutsam. Jagenlauf und Breß (1990) hingegen fanden nach umfangreicheren Trainingsmaßnahmen "nur" bei 30 % ihrer Teilnehmer subjektiv empfundene Verhaltensänderungen.

Zur Gewinnung der verschiedenen Untersuchungsergebnisse war ein differenzierter Untersuchungs- und Messplan notwendig. Die Kritik von Parker (1992) und Priest (1999) am methodischen Vorgehen vieler erlebnispädagogischer Studien und am häufigen Fehlen theoretischer und empirischer Fundierung aufgreifend, wurden im Rahmen dieser Untersuchung sowohl Kontrollgruppen berücksichtigt als auch zehn verschiedene Messinstrumente, diverse Einzel-, Verlaufs-, Prä-, Post- und Follow-up-Messungen sowie ein Telefoninterview genutzt. Dabei hat sich gezeigt, dass selbst komplexe und viel-

schichtige Survivaltrainings mit ihren potenziellen Wirkfaktoren bei hoher Teilnehmerkooperation angemessen kontrolliert und evaluiert werden können.

Zwar waren dieser Kontrolle und Evaluierung auch in dieser Untersuchung natürliche Grenzen gesetzt (wie generell in allen Feldversuchen). Durch eine weitgehend heterogene und unspezifische Teilnehmerstichprobe, durch standardisierte und kontrollierte Fragebogenbeantwortungen, durch wechselnde Trainer und Cotrainer, durch wechselnde Trainingsorte, durch standardisierte Trainingsblöcke, durch Verlaufsmessungen sowie durch umfassende Befragungen der Teilnehmer konnte insgesamt jedoch eine Annäherung an idealtypische, empirische Untersuchungsstandards erreicht werden.

Anhand unsystematisch gesammelter Beobachtungen und Erfahrungen während des Trainings konnten zudem einige im Rahmen dieser Untersuchung weniger zentrale, erlebnispädagogische Annahmen und Erkenntnisse zumindest vom Augenschein her nachvollzogen werden. Zu diesen augenscheinlich nachvollziehbaren Annahmen und Erkenntnissen gehören die von Balz (1993) beschriebene "Subjektivität von Erlebnissen", nach der ein bestimmtes Erlebnis für eine Person bereits spannend, für eine andere Person hingegen noch ganz alltäglich ist, die ebenfalls von Balz (1993) beschriebene "Alltagsflucht", der zufolge Erlebnisse eine interessante und wichtige Möglichkeit zum Ausbruch aus der oft langweiligen Alltagswelt bieten, die von Funke (1985) betonte "Mitverantwortung jedes Teilnehmers für das Gelingen der Unternehmungen", das "Entstehen sozialer Beziehungen aus diesen Unternehmungen heraus", das "ausdrückliche und nicht nur pädagogische Vermitteln jeweils benötigter Kenntnisse und Fertigkeiten" sowie das von Ziegenspeck (1992) betonte und durch Erlebnisse ausgelöste "Spaß- und Lusthaben", "Überwinden von Widerständen", "kritische Überprüfen von Fremdbestimmung", "Sammeln neuer Erfahrungen" und "Ernstnehmen natürlicher Bedürfnisse und Interessen".

8.10. Implikationen für die Praxis

Das dieser Untersuchung zugrunde liegende Survivaltraining ist so konzipiert, das es von nahezu allen Interessierten ab einem Alter von 18 Jahren durchlaufen werden kann. Die Alterseinschränkung ist notwendig, da die Trainingsteilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und eine entsprechende "Eigenverantwortungserklärung" unterschrieben werden sollte. Zudem erscheint die Trainingsteilnahme aufgrund der psychologischen Inhalte und der überwiegend die Alltagserfahrungen von Erwachsenen fokussierenden Transfergedanken für Jugendliche und Kinder nur bedingt geeignet.

Das Geschlecht oder die körperliche Fitness der Teilnehmer sind hingegen für eine Teilnahme kaum von Bedeutung. Auch werden bei den Teilnehmern weder spezielle Kenntnisse noch "abenteuerliches"

Wissen benötigt. Das Anforderungs- und Gefahrenniveau der einzelnen Übungen ist gering. Selbst Anfänger und Ungeübte blamieren sich daher nicht.

Die Trainingsorte "vor der Haustür", die besonderen Trainingszeiten, die kurze Trainingsdauer sowie die Durchführung des Trainings am Wochenende reduzieren Organisations-, Fahr- und Finanzaufwand aufseiten der Teilnehmer und ermöglichen so auch jenen Interessierten eine Teilnahme, die aus organisatorischen und / oder privaten Gründen (z. B. Eltern mit Kleinkindern) nur jeweils einige Stunden täglich aus ihrem normalen Alltag "ausbrechen" wollen oder können.

Darüber hinaus belegen die Untersuchungsergebnisse, dass das zugrunde liegende Survivaltraining auch von wenig survivalerfahrenen und damit günstigen Trainern und Cotrainern durchgeführt werden kann. Insbesondere dieses Erkenntnis steht im Widerspruch zu "klassischen" Survivaltrainings und deren Durchführungsprinzipien und bereitet den Weg für ein neues bzw. erweitertes Survival- und Trainingsverständnis.

Die während der Organisation und Durchführung des Survivaltrainings gesammelten Erfahrungen zeigen ferner, dass das entwickelte Survivaltraining - zumindest ohne die im Rahmen dieser Untersuchung notwendigen Evaluierungs- und Untersuchungsanteile - bei überschaubarem Zeit- und Finanzaufwand aufseiten vieler "Veranstalter" angemessen organisier- und durchführbar ist. Die dazu notwendigen, im Rahmen der entsprechenden Kapitel beschriebenen und begründeten Voraussetzungen, Vorgehensweisen und Herausforderungen lassen sich im Sinne einer "Checkliste" als Orientierungs- und Handlungshilfe nutzen.

Ein wesentliches Ergebnis der Trainingsdurchführung besteht in der Erkenntnis, dass mithilfe des zugrunde liegenden Survivaltrainings signifikante Steigerungen der internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit, mindestens tendenziell signifikante Steigerungen der internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen sowie signifikante Steigerungen der positiven Befindlichkeit der Teilnehmer erzielt werden können. Diese Steigerungen haben bis mindestens eine Woche nach Trainingsende Bestand und ermöglichen den Teilnehmern sowohl in Survivalsituationen als auch im Alltag eine Aktivierung und Verbesserung ihrer eigenen Kreativitäts-, Motivations- und Leistungspotenziale.

Als Konsequenz dieser trainingsbedingten Veränderungen sind die Teilnehmer nach dem Training stärker als zuvor davon überzeugt, gesundheitsbezogene Ereignisse selbst kontrollieren und die eigene Gesundheit bzw. die momentane Erkrankung selbst im Griff haben zu können. Diese Überzeugung

geht mit einer entsprechenden Handlungsbereitschaft einher, den eigenen Gesundheitszustand aktiv zu erhalten bzw. aktiv an der Überwindung der momentanen Erkrankung mitzuwirken.

Darüber hinaus sind die Teilnehmer nach dem Training mindestens tendenziell stärker als zuvor davon überzeugt, das Leben und die Ereignisse in ihm "ganz allgemein" hauptsächlich selbst kontrollieren und beeinflussen zu können. Diese Überzeugung geht mit einer entsprechenden Handlungsbereitschaft einher, sich aktiv und stetig für die eigenen Belange einzusetzen.

Außerdem weisen die Teilnehmer nach dem Training eine signifikant höhere positive Befindlichkeit auf als vor dem Training.

Das zugrunde liegende Survivaltraining dürfte somit u. a. als Präventionsprogramm für Ärzte, Krankenkassen und größere Unternehmen von Interesse sein, die sowohl die allgemeine Einstellung zu Krankheit und Gesundheit als auch den tatsächlichen Gesundheitszustand bzw. - bei eingetretenen Krankheiten - die jeweiligen Heilungschancen ihrer Patienten, Mitglieder oder Mitarbeiter zielgerichtet beeinflussen und verbessern möchten. Darüber hinaus eignet sich das zugrunde liegende Survivaltraining als kostengünstige und wirksame Möglichkeit zur Verbesserung von Persönlichkeit und Befindlichkeit aber auch gut für Einzelpersonen, Schulen, Betriebe, Vereine, Universitäten, Erziehungseinrichtungen, Bildungsträger und viele weitere mehr.

Die Untersuchung der Wirkfaktoren belegt zudem, dass die erwünschten Steigerungen der internalen Kontrollüberzeugungen sowie der positiven Befindlichkeit unter Berücksichtigung der dieser Untersuchung zugrunde liegenden psychologischen Änderungen und Neuerungen weitgehend unabhängig von Geschlecht, Witterungseinflüssen und Gruppendynamiken erzielbar sind. Auch eine verlängerte Trainingsdauer oder die Beanspruchung der Teilnehmer haben kaum Einfluss auf das Zustandekommen der trainingsbedingten Veränderungen. Als relevante Wirkfaktoren erweisen sich hauptsächlich die einzelnen Trainingsblöcke, der Trainingsblockfaktor "Übungen" sowie das Alter der Teilnehmer.

Diesen Einfluss des Wirkfaktors "Alter" zum Anlass nehmend, lässt sich vermuten, dass zum Verständnis und zur Annahme insbesondere der psychologischen Trainingsblöcke und der Transfergedanken eine gewisse Lebenserfahrung und Reife hilfreich und förderlich ist. Gleiches gilt auch für die Bereitschaft, sich intensiv mit sich selbst, seinem Denken und seinem Handeln auseinanderzusetzen. In diesem Sinne können "ältere" Teilnehmer vermutlich noch mehr als "jüngere" Teilnehmer von den besonderen Anregungen und Übungen des zugrunde liegenden Survivaltrainings profitieren.

8.11. Implikationen für die Forschung

Trotz Einschränkungen ist mit dieser explorativen Untersuchung ein wichtiger und umfassender Schritt in eine gleichermaßen interessante wie zunehmend an Bedeutung gewinnende Richtung getan worden. Aus den gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnissen lassen sich vielfältige Implikationen für die weitere Survivalforschung ableiten. Dabei stehen sowohl die Überprüfung bzw. Replizierung der erzielten trainingsbedingten Effekte und Wirkungen als auch die systematische Erweiterung und Konkretisierung des bisherigen theoretischen Kenntnisstandes im Vordergrund.

Eine erste wichtige Aufgabe zukünftiger Forschung besteht in der Fundierung der im Rahmen dieser Untersuchung aufgezeigten survival-spezifischen und erlebnispädagogischen Theorien und Annahmen. Dabei lässt sich insbesondere auf den positiven Erfahrungen mit dem Handlungstheoretischen Partialmodell der Persönlichkeit (HPP) zur Erklärung und Vorhersage survival-spezifischer und erlebnispädagogischer Effekte und Wirkungen aufbauen. Darüber hinaus erscheinen sowohl eine umfangreichere Integration der überwiegend "vorwissenschaftlichen" Survivalliteratur in bewährte psychologische Thesen, Theorien und Erkenntnisse als auch eine verstärkte Beschäftigung mit Abenteurern, Extremsportlern und deren abenteuer-spezifischen Aussagen und Verhaltensweisen sinnvoll und weiterführend.

Die im Verlauf der vorliegenden Untersuchung aufgetretenen Untersuchungsmängel und -schwächen machen deutlich, warum bisher nur verhältnismäßig wenige empirisch-wissenschaftliche Untersuchungen die Evaluierung survival-spezifischer und erlebnispädagogischer Theorien und Erkenntnisse zum Ziel gehabt haben (könnten). Gesicherte empirisch-wissenschaftliche Ergebnisse setzen jedoch auch bei der Evaluierung komplexer und vielschichtiger Survivaltrainings eine Minimierung bzw. Beseitigung dieser Untersuchungsmängel und -schwächen voraus.

Als Folge dieser Überlegungen sollten zukünftige Untersuchungen mit erheblich größeren Stichproben arbeiten, als dies im Rahmen der vorliegenden Untersuchung geschehen ist. Eine Stichprobengröße von $N = 40$ ist zu klein, um wirklich sichere Aussagen über trainingsbedingt erzielte Wirkungen und Veränderungen machen zu können. Darüber hinaus sollte ein neuer, besser geeigneter Weg gefunden werden, bei gleich hoher Teilnehmerkooperation wie in dieser Untersuchung eine Aufweichung des Untersuchungsdesigns durch unkontrollierte Gespräche zwischen Teilnehmern und Trainern zu vermeiden.

Bezüglich der potenziellen Wirkfaktoren erscheint eine zukünftig multiple Betrachtungsweise, die auf den im Rahmen dieser Untersuchung gesammelten Erkenntnissen aufbaut und die Wirkfaktoren und

Wirkfaktorinteraktionen sowohl innerhalb der einzelnen "Wirkfaktorgruppen" als auch zwischen den verschiedenen Wirkfaktorgruppen untersucht, sinnvoll und notwendig.

Auch die verwendeten Messinstrumente sollten zukünftig einer kritischeren Prüfung bezüglich ihrer Eignung zur Erfassung der interessierenden Aspekte im survival-spezifischen oder erlebnispädagogischen Kontext unterzogen werden. Dies gilt insbesondere für die beiden vom Verfasser entwickelten, bisher unüberprüften Fragebögen sowie für das vom Verfasser entwickelte, bisher unüberprüfte Telefoninterview.

Neben dem Einsatz quantitativer Verfahren und Messinstrumente empfiehlt sich zukünftig eine ergänzende, qualitative Vorgehensweise, die zum Erkenntnisgewinn sowohl (teilnehmende) Beobachtungen als auch das Führen freier oder halbstrukturierter Interviews, die Auswertung von Erfahrungsberichten usw. nutzt. Solche qualitativen Verfahren bieten die Möglichkeit, komplexe, dynamische und stark interaktive Situationen, wie sie Survivaltrainings zweifelsfrei darstellen, vielschichtiger und damit auch konstruktadäquater zu erfassen, als dies allein mit quantitativen Messverfahren möglich ist.

Zur Evaluierung der Beständigkeit trainingsbedingter Wirkungen und Veränderungen sollte zukünftig ein größerer Abstand zwischen Trainingsende und Follow-up-Messung als im Rahmen dieser Untersuchung gewählt werden. Sinnvoll könnte sich dabei auch die Durchführung mehrere Messungen in unterschiedlichem Trainingsabstand erweisen, weil mehrere Follow-up-Messungen - verglichen mit nur einer einzigen Follow-up-Messung - präzisere Aussagen über die Effektbeständigkeit sowie über die praktische Relevanz der erzielten trainingsbedingten Effekte ermöglichen.

Abschließend sollten zukünftige Forschungen verstärkt auch explorative Einzelfallstudien durchführen und zur Entwicklung und Überprüfung survival-spezifischer Theorien und Hypothesen nutzen. Solche Einzelfallstudien könnten zudem dazu beitragen, sowohl den Nutzen des dieser Untersuchung zugrunde liegenden Survivaltrainings für spezifische Zielgruppen zu untersuchen als auch die Entwicklung weiterer Survivaltrainings und Trainingsblöcke zur Erzielung ausgesuchter Wirkungen und Veränderungen aufseiten spezifischer Teilnehmer voranzutreiben.

Insgesamt gesehen bieten die Themen "Survival" und "Survivaltrainings" somit umfassende Möglichkeiten für weitere interdisziplinäre Forschungen und es bleibt zu hoffen, dass viele zukünftige Untersuchungen die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen weiter erforschen, konkretisieren und so eine gleichermaßen verantwortungsbewusste wie die allgemeine Lebenssituation vieler Menschen verbessernde Nutzung survival-spezifischer und erlebnispädagogischer Methoden und Trainings ermöglichen werden.

Zusammenfassung

Mit dieser explorativen Untersuchung werden drei hauptsächliche Ziele verfolgt: Erstens die Entwicklung eines integrativen Survivaltrainings zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit, zweitens die Organisation und Durchführung des Survivaltrainings und drittens dessen den Survivalforschungsstand erweiternde Evaluierung.

Survival bzw. Survivaltrainings wurden bisher so gut wie nicht empirisch-wissenschaftlich untersucht. Auch in der thematisch nahestehenden Erlebnispädagogik sind empirische Untersuchungen zur Wirksamkeit erlebnishafter Programme und Maßnahmen bis heute verhältnismäßig gering.

Diesen Umstand zum Anlass nehmend wird im Rahmen dieser Untersuchung ein Survivaltraining entwickelt, das - verglichen mit "klassischen" Survivaltrainings - diverse psychologische und organisatorische Änderungen und Neuerungen beinhaltet. Zu diesen Änderungen und Neuerungen gehören u. a. die Aufnahme psychologischer Themen und Übungen, die Integration von Transfergedanken, das Aufteilen des Trainings in zweistündige Trainingsblöcke, das Durchführen des Trainings mithilfe lokaler, kostenlos arbeitender, unspezialisierter Trainer und Cotrainer, ein jeweils zweistündiges Wechseln der Trainer und Cotrainer, das Nutzen von Trainingsorten "vor der Haustür" in Braunschweig, ein Festsetzen der Trainingsdauer auf zwei bzw. drei Tage sowie ein Durchführen des Trainings ausschließlich von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

Die Neuartigkeit des entwickelten Survivaltrainings hat zur Konsequenz, dass bisher keine Erkenntnisse zu dessen Durchführbarkeit und Wirksamkeit gewonnen werden konnten. Im Rahmen dieser Untersuchung wird das entwickelte Survivaltraining daher erstmals organisiert und durchgeführt. Dabei erfahren insbesondere die Gewährleistung der Teilnehmersicherheit, die Berücksichtigung formaljuristischer Belange sowie das Achten und Wahren von Umweltschutzauflagen besondere Beachtung. Insgesamt zeigt sich, dass das integrative Survivaltraining von nahezu allen "Veranstaltern" bei vertretbarem Zeit-, Finanz- und Organisationsaufwand angemessen organisier- und durchführbar ist. Die dabei zu beachtenden, ausführlich beschriebenen Voraussetzungen, Auflagen und Problemlösungen, lassen sich als Orientierungshilfe und Checkliste nutzen.

Die wiederholte Kritik am unzureichenden methodischen Vorgehen vieler erlebnispädagogischer Untersuchungen aufgreifend, wird im Rahmen dieser Untersuchung ein Untersuchungsdesign realisiert, bei dem sowohl Wartekontrollgruppen als auch diverse einmalige Messungen, diverse Prä-, Post- und Verlaufsmessungen, eine Follow-up-Messung sowie ein Telefoninterview zur Anwendung kommen.

Als Messinstrumente dienen neben zwei vom Verfasser entwickelten Fragebögen (Personenfragebogen PER; 13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock) sowie einem vom Verfasser entwickelten Telefoninterview (Abschlussinterview) die Sensation Seeking-Skalen (SSS-V), der Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ), der Fragebogen zur Erhebung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (KKG), der IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen (IPC), die Eigenschaftswörterliste (EWL), der Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung (KAB) sowie der Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens (VEV).

An der Untersuchung nehmen insgesamt 24 Männer und 16 Frauen im Alter von 20 Jahren bis 55 Jahren teil. Diese Teilnehmer sind bezogen auf ihre allgemein-biografischen und survival-spezifischen Daten sowie bezogen auf ihre Risikobereitschaft und Lebenszufriedenheit überwiegend heterogen und insgesamt ein Querschnitt der Gesellschaft. Geringfügige Abweichungen von diesem Gesellschafts-querschnitt werden lediglich in Richtung eines geringeren Durchschnittsalters, einer höheren Anzahl Lediger, eines besseren Ausbildungsstandes, eines gesundheitsbewussteren Verhaltens, einer höheren täglichen Stressbelastung und einer geringeren Ängstlichkeit deutlich. Zudem zeigt sich bei den männlichen Teilnehmern der Altersgruppen 30 - 39 Jahre und 40 - 49 Jahre eine vergleichsweise erhöhte Risikobereitschaft.

Die mithilfe von Prä- und Postvergleichen untersuchten internalen, bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit der Teilnehmer erfahren trainingsbedingt mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $p = 0,00$ eine signifikante Steigerung. Diese Steigerung hat auch eine Woche nach Trainingsende, bei der Follow-up-Messung, noch unvermindert Bestand. Die internalen, generalisierten Kontrollüberzeugungen der Teilnehmer erfahren trainingsbedingt mit $p = 0,09$ eine tendenzielle Steigerung. Diese "nur" tendenzielle Steigerung hat vielfältige Gründe, ist jedoch auch eine Woche nach Trainingsende noch in mindestens gleicher Höhe ersichtlich. Die positive Befindlichkeit der Teilnehmer erfährt trainingsbedingt mit $p = 0,04$ eine signifikante Steigerung. Diese Steigerung hat auch eine Woche nach Trainingsende noch unvermindert Bestand.

Als relevante Wirkfaktoren werden im Rahmen dieser Untersuchung verschiedene zweistündige Trainingsblöcke, der Trainingsblockfaktor "Übungen" sowie das Alter der Teilnehmer identifiziert. Die Trainingsdauer, die Trainer, das Wetter, die anderen Teilnehmer, die eigene Beanspruchung oder das Geschlecht der Teilnehmer haben den Zielen der Untersuchung entsprechend als Wirkfaktoren kaum Einfluss.

Eine Woche nach Abschluss des Trainings empfinden 48,5 % der Teilnehmer eine bedeutsame, trainingsbedingte Verbesserung ihres Erlebens und Verhaltens in Richtung vermehrter Entspannung, ver-

mehrter Gelassenheit und vermehrtem Optimismus. Bei 30,3 % der Teilnehmer ist diese Verbesserung sogar auf dem 0,1-%-Signifikanzniveau bedeutsam. Verschlechterungen des Erlebens und Verhaltens treten nicht auf.

Zwei Wochen nach Abschluss des Trainings bewerten die Teilnehmer die meisten der im Rahmen eines Telefoninterviews erfragten inhaltlichen, organisatorischen und untersuchungsspezifischen Aspekte mit Durchschnittsnoten zwischen "sehr gut" und "gut". Lediglich zwei Aspekte des Fragebogensausfüllens, das Wetter sowie die eigene Leistung werden mit Durchschnittsnoten zwischen "gut" und "befriedigend" bewertet.

Das zugrunde liegende, integrative Survivaltraining hat sich somit nachweislich für einen heterogenen, unspezifischen Personenkreis und insbesondere auch für Menschen mit geringen Survivalvorerfahrungen zur Steigerung internaler Kontrollüberzeugungen und positiver Befindlichkeit bewährt. Der von den Teilnehmern zu leistende zeitliche, finanzielle und organisatorische Aufwand ist dabei geringer als bei vergleichbaren, "klassischen" Trainings.

Schwächen bzw. Mängel der Untersuchung zeigen sich in der geringen Stichprobengröße von $N = 40$ Teilnehmern, in der nicht-multiplen Betrachtung der Wirkfaktoreinflüsse sowie im ausschließlichen Nutzen quantitativer Messverfahren.

Trotz dieser Schwächen ist mit der vorliegenden Untersuchung ein bedeutender und umfassender Schritt in eine vielversprechende und zunehmend an Einfluss gewinnende Richtung getan worden, der Mut für weitere Evaluierungen survival-spezifischer Fragestellungen macht und verstärkt zu interdisziplinärer Zusammenarbeit anregt.

Literaturverzeichnis

- Achillea (2004). *Natur- und Wildnisschule. Programm 2005*. Homepage, www.portal-bild-art.de (10.01.2006).
- Amesberger, G. (2002). *Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten? Untersuchungen zur Persönlichkeitsentwicklung und Realitätbewältigung bei sozial Benachteiligten*. Frankfurt am Main: Afra.
- Andresen, B. (2003). *Hamburger Persönlichkeitsinventar: HPI*. Göttingen: Hogrefe.
- Aufmuth, U. (1996). *Lebenshunger. Die Sucht nach Abenteuer*. Zürich und Düsseldorf: Walter.
- Balz, E. (1993). *Erlebnispädagogik in der Schule*. Bonn, Grunwald und Lüneburg: edition erlebnispädagogik.
- Bartel, W. & Rehm, M. (1996). Evaluation von Outdoor-Aktivitäten. *erleben und lernen*, 6, 172-178.
- Bauer, H. G. (1985). *Erlebnis- und Abenteuerpädagogik. Eine Literaturstudie* (2., erweiterte Auflage). München: Hampp.
- Beauducel, A., Strobel, A. & Brocke, B. (2003). Psychometrische Eigenschaften und Normen einer deutschsprachigen Fassung der Sensation Seeking Skalen, Form V. *Diagnostica*, 49, 61-77.
- Belz, U. (2005). *Wildnis-Scout. Leben und Lernen mit der Natur*. Homepage, www.wildnistraining.de (10.01.2006).
- Bettelheim, B. (1988). Vorwort von Bruno Bettelheim. In O. G. Wittigstein, *Märchen, Träume, Schicksale. Autorität, Partnerschaft und Sexualität im Spiegel zeitloser Bildersprache* (S. 6-8). Frankfurt am Main: Fischer.
- Bossong, C. et al. (2001). *Selbstmanagement*. Köln: Buch und Zeit.
- Bothe, C. (1999). *Draußen leben wie die Trapper*. Braunschweig: Venatus.

Buchkremer, H. (1993). Vorwort - oder: Von einem der auszog ... In D. Nasser, *Erlebnispädagogik in Nordamerika: eine Darstellung am "Project Adventure", das reformpädagogische Modell und seine grundlegende Bedeutung* (S. 1-4). Bonn, Grunwald und Lüneburg: edition erlebnispädagogik.

Bundesamt für Statistik (Schweiz) (2002). *Alkoholkonsum in der Schweiz*. Homepage, www.bfs.admin.ch (06.12.2006).

Crowther, C. (2005). *City Bound. Erlebnispädagogische Aktivitäten in der Stadt*. München: Reinhardt.

DeKersauson, O. (2000). Der Start zu meiner Weltumsegelung. In U. Wank (Hrsg.), *Abenteuer grenzenlos. Expeditionen ins Ungewisse* (3. Aufl., S. 44-48). München: Piper.

Deutsches Institut für Wirtschaftsförderung (2005a). *Die meisten Menschen sind gleichbleibend zufrieden. Pressemitteilung des DIW Berlin vom 07.02.2005*. Homepage, www.diw.de (08.06.2006).

Deutsches Institut für Wirtschaftsförderung (2005b). *Wer nicht wagt, der nicht gewinnt? Risikobereitere Menschen sind mit ihrem Leben zufriedener. Pressemitteilung des DIW Berlin vom 21.09.2005*. Homepage, www.diw.de (25.01.2006).

Domalain, J.-Y. (2000). Initiation im Dschungel. In U. Wank (Hrsg.), *Abenteuer grenzenlos. Expeditionen ins Ungewisse* (3. Aufl., S. 64-77). München: Piper.

Dorsch, F. (Hrsg.) (1991). *Psychologisches Wörterbuch. 11., ergänzte Auflage*. Bern, Stuttgart, Toronto: Huber.

Ebeling, W. & Engelbrecht, H. (1999). *Kämpfen und Durchkommen. Der Einzelkämpfer – Kriegsnahme Ausbildung für das Verhalten abseits der Truppe*. Bonn: Bernhard & Graefe.

Eberle, T. (2002). Empirische Annäherung an die Wirksamkeit von Outdoor-Trainings und die Bedeutung von Reflexionsphasen – Erste Ergebnisse einer Vergleichsstudie. In: H. Paffrath & H. Altenberger (Hrsg.), *Perspektiven zur Weiterentwicklung der Erlebnispädagogik. Schwerpunkte Ethik und Evaluation. Hochschulforum Erlebnispädagogik Augsburg 2000 und 2001* (S. 163-192). Augsburg: Ziel.

Eberle, T. (2005). Evaluation von Outdoor-Trainings. In M. Gust & R. Weiß (Hrsg.), *Handbuch Bildungscontrolling. Konzepte - Methoden - Instrumente - Praxisbeispiele* (im Druck). Oberhaching: USP-Publishing International.

- Ertel, M. & Kraft, S. (1999). Stellenwert und Bedeutung von Outdoor-Trainings. *Zeitschrift für Grundlagen, Praxis und Trends*, 10, 158-159.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J. & Brähler, E. (2000). *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit. Handanweisung*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.
- Fischer, T. & Ziegenspeck, J. W. (1999). Probleme empirischer Forschung in der Erlebnispädagogik. *Zeitschrift für Erlebnispädagogik*, 4, 3-8.
- Fuchs, A. (2000). Lohn der Angst. In U. Wang (Hrsg.), *Abenteuer grenzenlos. Expeditionen ins Unge- wisse* (3. Aufl., S. 317-323). München: Piper.
- Funke, J. (1985). Gutachterliche Stellungnahme zum Begriff "Outward Bound" aus erziehungswissen- schaftlicher Sicht. In J. Ziegenspeck (Hrsg.), *Outward Bound. Geschütztes Warenzeichen oder offener pädagogischer Begriff?* Lüneburg: Neubauer.
- Galpin, T. J. (1989). *The Impact of a three-day outdoor management development course and selected self-perceptions of the participants*. Unpublished Dissertation, University of California.
- Goldman, K. & Priest, S. (1991). Risk Taking Transfer in Development Training. *Journal-of- Adventure-Education-and-Outdoor-Leadership*. 4, 32-35.
- Haney, E. L. (2003). *Delta Force. Im Einsatz gegen den Terror. Ein Soldat der amerikanischen Elite- Einheit berichtet*. München: Goldmann.
- Hartmann, A. (2004). *Überlebenstrainings im Siegerland*. Homepage, www.survival-abenteuer.de (06.11.2005).
- Haverkamp, C. (1996). *Hallo liebe Survival-Freunde*. Private Information für Trainings-Teilnehmer.
- Haverkamp, C. (1997). Interview. In T. Queitsch, *Survivaltraining. Evaluierung eines dreitägigen Ü- berlebenstrainings unter besonderer Berücksichtigung von Selbstkonzept und Befindlichkeit* (Anhang 51-54). Haar: VDD.
- Heckmair, B. & Michl, W. (2004). *Erleben und Lernen* (5. Auflage). München: Reinhardt.

Hill, N. (2003). *Denke nach und werde reich. Die 13 Gesetze des Erfolges*. München: Hugendubel.

Jagenlauf, M. (1994): Wirkungsanalyse Outward Bound - Ein empirischer Beitrag zu Wirklichkeit und Wirksamkeit der erlebnispädagogischen Kursangebote von Outward-Bound Deutschland. In: A. Be-
dacht, *Erlebnispädagogik - Mode, Methode oder mehr?* (S. 72-96). München: Sandmann.

Jagenlauf, M. & Bress, H. (1992). Wirkungsanalyse Outward Bound, Kurzbericht 1990. In Outward
Bound – Deutsche Gesellschaft für Europäische Erziehung e. V. (Hrsg.), *Erlebnispädagogik. Berichte
und Materialien*. (S. 72-95). München: Sandmann.

Janke, W. & Debus, G. (1978). *Eigenschaftswörterliste*. Göttingen: Hogrefe.

Janssen, M. (2005). *Pressemitteilung der DLRG. Bilanz 2004: DLRG rettet 692 Menschen vor dem
Ertrinken. Viele Einsätze trotz des kühlen Sommers*. Homepage: www.dlrg.de (31.12.2005).

Jungholt, T. (1989). Frühsport. In R. Nehberg, *Survivaltraining* (S. 79 - 81). München: Knaur.

Karasek, H. (1979). Interview. In M. Schäfer, *Handbuch für Abenteuerreisen* (1. Aufl., S. 14-17).
Würzburg: Arena.

Kieffer, G., Kaiser, J. & Hilke, A. (1980). *Einführung in die Psychologie*. Bad Homburg vor der Höhe,
Berlin, Zürich: Gehlen.

Kießling, H. (1987). *Niemals Aufgeben. Überwinde den schwachen Punkt. Survival Lehrbuch*. Glei-
chen: Syro.

Klawe, W. & Bräuer, W. (1998). *Erlebnispädagogik zwischen Alltag und Alaska. Praxis und Perspek-
tiven der Erlebnispädagogik in den Hilfen zur Erziehung*. München: Juventa.

Krampen, G. (1979). Differenzierungen des Konstrukts der Kontrollüberzeugungen. *Zeitschrift für
Experimentelle und Angewandte Psychologie*, 26, 573-595.

Krampen, G. (1981). IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen. Göttingen: Hogrefe.

Krampen, G. (1990). *Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK)*. Göttingen, To-
ronto und Zürich: Hogrefe.

Lang, T. (1995). *Kinder brauchen Abenteuer* (2., erg. Aufl.). München: Reinhardt.

LeBreton, D. (1995). *Lust am Risiko. Von Bungeejumping, U-Bahn-Surven und anderen Arten, das Schicksal herauszufordern*. Frankfurt am Main: dipa.

Linnemeyer, D. (2003). *Bujinkan Shinden Dojo Osnabrück*. Homepage, www.shindendojo.de (11.05.2007).

Lohaus, A. & Schmitt, G. M. (1989). *Fragebogen zur Erhebung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (KKG)*. Göttingen, Toronto und Zürich: Hogrefe.

Mankell, H. (2001). *Die fünfte Frau* (6. Aufl.). München: dtv.

McNab, A. (2003). *Die Männer von Bravo Two Zero. Tatsachenbericht über ein Kommandounternehmen hinter den feindlichen Linien* (4. Aufl.). München: dtv.

Mertens, N. (1995). *Selbstverteidigung für Frauen. Gewusst wie* (4., aktualisierte Auflage). München: Humboldt.

Messner, R. (1992). *Superstar. Reinhold Messner (Gespräche mit H.-D. Schütt)* (S. 11-177). Berlin: Sportverlag.

Messner, R. (1998). *13 Spiegel meiner Seele* (ungekürzte Taschenbuchausgabe). München: Piper.

Messner, R. (2005). *Mein Leben am Limit. Eine Autobiografie in Gesprächen mit Thomas Hüetlin*. München: Piper.

Moreno, D. & Moreno, I. (2005). 7 Minuten mit Daida und Iballa Moreno (Interview). *Galore. Das Interview-Magazin*, 6, 12.

Müller, B. & Basler, H. D. (1993). *Kurzfragebogen zur aktuellen Beanspruchung*. Weinheim: Belz.

Nasser, D. (1993). *Erlebnispädagogik in Nordamerika: eine Darstellung am "Project Adventure", das reformpädagogische Modell und seine grundlegende Bedeutung*. Bonn, Grunwald und Lüneburg: edition erlebnispädagogik.

Nehberg, R. (1989). *Survivaltraining*. München: Knaur.

Nehberg, R. (1991a). *Let's fetz: Heute beginnt der Rest des Lebens* (4. Aufl.). Frankfurt/M. und Berlin: Ullstein.

Nehberg, R. (1991b). *Survival. Die Kunst zu überleben* (vollst. Taschenbuchausgabe). München: Knaur.

Nehberg, R. (1994). *Querköpfe. Rüdiger Nehberg (im Gespräch mit H. D. Schütt)*. Berlin: ELEFANTEN PRESS.

Nehberg, R. (1996). *Medizin Survival. Überleben ohne Arzt* (6. Auflage). Hamburg: Kabel.

Nehberg, R. (1997a). Interview. In T. Queitsch, *Survivaltraining. Evaluierung eines dreitägigen Überlebenstrainings unter besonderer Berücksichtigung von Selbstkonzept und Befindlichkeit* (Anhang 55-57). Haar: VDD.

Nehberg, R. (1997b). *Survivaltraining*. Private Information für Trainings-Teilnehmer.

Nehberg, R. (1998). *Leben mit Risiko. Gespräche mit Hans-Dieter Schütt*. Berlin: Schwarzkopf.

Nehberg, R. (2000). Warten in der Wüste. In U. Wank (Hrsg.), *Abenteuer grenzenlos. Expeditionen ins Ungewisse* (3. Aufl., S. 91-99). München: Piper.

Nehberg, R. (2002). *Überleben ums Verrecken. Das Survival-Handbuch*. München: Piper.

Nehberg, R. (2003). *Echt verrückt! Erlebte Geschichten* (2. Aufl.). München: Piper.

Nehberg, R. (2005). *Die Autobiografie*. München: Piper.

Neumann, H.-J. (1987). *Abenteuer & Action in Literatur, Film und Comic*. Frankfurt am Main, Berlin: Ullstein.

Niklas, E. J. (1997). *Survival-Wissen. Die Kunst des Lebens in der Natur*. Belzig: Berghoff and friends.

Oelkers, J. (1995). Zum Verhältnis von Erleben und Erziehen. In B. Heckmair, W. Michl & F. Walser (Hrsg.), *Die Wiederentdeckung der Wirklichkeit - Erlebnis im gesellschaftlichen Diskurs und in der pädagogischen Praxis* (S. 113-130). Alling: Sandmann.

Paragon (2003). *Natürliche Wege zum Wohlbefinden*. Indonesia: Paragon.

Parker, M. (1992). *Impact of adventure interventions on traditional counselling interventions (Ropes courses)*. Dissertation Abstracts International, 53 /09, 49-64.

Parker, M. H. (2002). *K.I.S.S. Fitness. Das Einsteiger-Handbuch*. München: Kindersley.

Petersen, O. (2001). *Lifepower. Das Anti-Aging-Programm*. Hamburg: Rowohlt.

Plöhn, I. (1998). Flow-Erleben. Eine erlebnispädagogische Anleitung zum Motivationstraining für Jugendliche. Neuwied, Kriftel, Berlin: Luchterhand.

Priest, S. (1999): Forschung in Outdoor Adventure. In: F. H. Paffrath, A. Salzmann & M. Scholz (Hrsg.), *Wissenschaftliche Forschung in der Erlebnispädagogik. Erleben, Forschen, Evaluieren*. (S. 25-37). Augsburg: Ziel.

Queitsch, T. (1997). *Survivaltraining. Evaluierung eines dreitägigen Überlebenstrainings unter besonderer Berücksichtigung von Selbstkonzept und Befindlichkeit*. Haar: VDD.

Rath, C. (2005). *Wildnis- & Survival-Forum*. Homepage, www.abenteuerurlaub-online.de (04.12.2005).

Rehm, M. (o. J.). *Was ist "Erlebnispädagogik"?* Homepage, www.erlebnispädagogik.de/texte (26.06.2007).

Reiners, A. (1995). *Erlebnis und Pädagogik. Praktische Erlebnispädagogik*. München: Sandmann.

Reiners, A. (2005). *Praktische Erlebnispädagogik 2. Neue Sammlung handlungsorientierter Übungen für Seminar und Training*. Augsburg: Ziel.

Ritzdorf, W. (2000). *Bewegung. Freizeitsport, Wohlbefinden, Fitnesstraining, Entspannung* (12. Auflage). Hamburg: Techniker Krankenkasse.

- Rodgers, J. (2003). *Selbstverteidigung. Der lebenswichtige Ratgeber. Nicht nur für Frauen*. München: Bassermann.
- Rohracher, H. (1988). *Einführung in die Psychologie* (13. Aufl.). München, Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Schäfer, B. (2001). *Die Gesetze der Gewinner*. Frankfurt am Main: Frankfurter Allgemeine Buch.
- Schäfer, D. (o. J.). Das Erlebnis in der Erlebnispädagogik und seine Nutzanwendung. Homepage, www.kolleg-leben-lernen.de (31.01.2006).
- Schäfer, M (1979). *Handbuch für Abenteuerreisen*. Würzburg: Arena.
- Schepers, M. (1997). *Erste Hilfe. Basiswissen für draußen*. Kronshagen: Stein.
- Schleske, W. (1977). *Abenteuer-Wagnis-Risiko im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Schöndorf, H. (1995). Erlebnis und Wirklichkeit. In B. Heckmair, W. Michl & F. Walser (Hrsg.), *Die Wiederentdeckung der Wirklichkeit – Erlebnis im gesellschaftlichen Diskurs und in der pädagogischen Praxis* (S. 23-40). Alling: Sandmann.
- Scholz, M. (2001). *Der Lernprozess in der erlebnispädagogischen Arbeit*. Hamburg: Kovac.
- Scholz, M. (2005). *Sinnorientierungen im Sport. Erlebnis-Wagnis-Abenteuer*. Schorndorf: Hofmann.
- Schröder, S.-M. (1993). *Zur Bilanzierung des Berufserfolgs und der Lebenszufriedenheit im mittleren Erwachsenenalter*. Göttingen: Cuvillier.
- Schumacher, J., Gunzelmann, T. & Brähler, E. (1996). Lebenszufriedenheit im Alter - Differentielle Aspekte und Einflussfaktoren. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie*, 9, 1-17.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1991). Evaluating ones life: A judgement model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (27-47). Oxford: Pergamon.

- Schwiersch, M. (1995). Wie wirkt Erlebnispädagogik? Wirkfaktoren und Wirkmodelle in der Erlebnispädagogik. In H. Kölsch (Hrsg.), *Wege moderner Erlebnispädagogik* (S. 139-183). Augsburg: Ziel.
- Senniger, T. (2000). Abenteuer leiten. Münster: Ökotopia.
- Sommerfeld, P. (1998). Erlebnispädagogik: Gestern, heute und morgen. Anregungen zur wissenschaftlichen Fundierung. *Zeitschrift für Erlebnispädagogik*, 1, 9-21.
- Stark, P. (2003). *Zwischen Leben und Tod. Extreme Erfahrungen, letzte Abenteuer*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Statistisches Bundesamt (2006). *"Diverse soziodemografische Daten"*. Homepage, www.destatis.de.
- Stoeckicht, J. (2005). Der völlig legale Rausch. In After Dark, *Zentralorgan für Erlebnishungrige in Mittelholstein* (S. 8). Neumünster: Stoeckicht.
- Tütting, L. (1979). Interview. In M. Schäfer, *Handbuch für Abenteuerreisen* (S. 10-12). Würzburg: Arena.
- Unger, M. (2005). *Survival, Survivaltraining und Überlebenstraining - Kursangebote in Sachsen und Tschechien (Elbsandsteingebirge)*. Homepage, www.outdoorteam.de (04.12.2005).
- Volz, H. (2002). *Überleben in Natur und Umwelt. Mit ABC-Teil* (10., aktualisierte und erweiterte Auflage). Regensburg und Berlin: Walhalla.
- Wagner, R. & Roland, C. (1993). Wie wirkungsvoll ist das Outdoor-Training? In T. Fischer (Hrsg.), *Theoretische und praktische Überlegungen zu Methoden und Instrumenten empirischer Forschung in der Erlebnispädagogik* (S. 51-62). Bonn, Grunwald und Lüneburg: edition erlebnispädagogik.
- Wang, U. (Hrsg.) (2000). *Abenteuer grenzenlos. Expeditionen ins Ungewisse* (3. Aufl.). München: Piper.
- Weber, H. & Ziegenspeck, J. (1983). *Die deutschen Kurzschulen. Historischer Rückblick - gegenwärtige Situation – Perspektiven*. Weinheim: Beltz.

Weidemann, B. (1993). Psychologie des Lernens mit Medien. In B. Weidemann & A. Krapp (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (2., neu ausgestattete Auflage, S. 493-554). Weinheim und Basel: Beltz.

Ziegenspeck, J. (1986). Einleitung. In J. Ziegenspeck (Hrsg.), *Outward Bound. Geschütztes Warenzeichen oder offener pädagogischer Begriff?* (S. 1-5). Lüneburg: Neubauer.

Ziegenspeck, J. (1990). Ein vorläufiger Abgrenzungsversuch zum Begriff "Erlebnispädagogik". In J. Ziegenspeck (Hrsg.), *Erlebnispädagogik: Rückblick-Bestandsaufnahme-Ausblick; Bericht über die Lüneburger Projekte und Dokumentation der bisherigen Arbeit* (S. 4-6). Bonn, Grunwald und Lüneburg: Neubauer.

Ziegenspeck, J. (1992). *Erlebnispädagogik. Rückblick-Bestandsaufnahme-Ausblick*. Lüneburg: edition erlebnispädagogik.

Ziegenspeck, J. (1996) (Hrsg.): Die Erlebnispädagogik im Spiegel von 158 Prüfungsarbeiten. Annotierte Bibliografie von erlebnispädagogisch relevanten Prüfungsarbeiten. Eine Dokumentation und Auswertung von 158 Studien. Buhl, I., Neumann, K. (Bearbeiter): Schriften – Studien - Dokumente zur Erlebnispädagogik. Band 14, Lüneburg 1996.

Zielke, M. & Kopf-Mehnert, C. (1978). *Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens*. Göttingen: Beltz.

Zuckermann, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge: Cambridge University Press.

Zwerger, R. & Raab, U. (2001). *Bärenstarke Begegnungen. Naturerlebnis- und Abenteuerreisen 2001*. Neustadt: druckbild.

Anhang

Konzepte

- Survivaltraining. Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig
(Kurzkonzept für Behörden, Organisationen, Trainer, Cotrainer etc.) A 1
- Survivaltraining. Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig
(Langkonzept für Behörden, Organisationen, Trainer, Cotrainer etc.) A 2

Werbung

- Survival. Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig (Plakat 1, DinA4) A 4
- Survival. Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig (Plakat 2, DinA4) A 5
- Survival. Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig (Plakat 3, DinA4) A 6
- Survival. Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig (Plakat 4, DinA3) A 7
- Survival. Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig (Info Vorders., DinA5) A 8
- Survival. Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig (Info Rückss., DinA5) A 9

Organisatorisches

- Brief an die Teilnehmer A 10
- Geschäftsbedingungen A 11
 - Zur Kenntnisnahme A 14
 - Anfahrtspläne A 15
- Übersicht zum Fragebogensausfüllen (2-Tage-Training) A 17
- Übersicht zum Fragebogensausfüllen (3-Tage-Training) A 18

Messinstrumente (vom Verfasser)

- Personenfragebogen PER A 19
- 13 FRAGEN zum vergangenen Trainingsblock A 24
- Telefoninterview (Abschlussinterview) A 25

Trainingsmaterial

- Anweisungen für den Trainingsblock "Rallye" A 30
- Plakat (Beispiel) für den Trainingsblock "Rallye" A 34

Fotos

- Trainingsblock 1: Knoten A 35
- Trainingsblock 2: Erste Hilfe A 37
- Trainingsblock 3: Selbstverteidigung A 39
- Trainingsblock 4: Hindernisüberwindung A 41
 - Trainingsblock 5: Feuer A 43
 - Trainingsblock 6: Wasser A 45
- Trainingsblock 7: Ernährung A 47
 - Trainingsblock 8: Smile A 49
 - Trainingsblock 9: Fitness A 51
- Trainingsblock 10: Entspannung A 53
 - Trainingsblock 11: Rallye A 55
 - Trainingsblock 12: Survive A 57
 - Ausfüllen der Fragebögen A 59
 - Besonderes A 61
 - Werbung A 63
 - Probetrainings A 65
 - Der Verfasser A 67

Survivaltraining

Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig

Das Survivaltraining ist Teil einer wissenschaftlichen Untersuchung in Zusammenarbeit mit der TU Braunschweig und diversen unterstützenden Organisationen und Profitrainern. Ziel der Untersuchung ist es herauszufinden, wie sich eine Trainingsteilnahme auf die Persönlichkeit und die Befindlichkeit der Teilnehmer auswirkt.

Das Survivaltraining findet ausschließlich am Wochenende statt, jeweils Samstag und Sonntag von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Zwei bzw. drei Tage lang. Vermittelt werden ausgesuchte, einfache Inhalte aus klassischen Survivaltrainings sowie diverse psychologisch-spezifische Inhalte rund um die Themen Persönlichkeit, Befindlichkeit, Motivation und Erfolg.

Als Trainingsorte sind öffentliche Plätze, Parkanlagen, Wälder und Seen in Braunschweig vorgesehen. Das Anforderungs- und Gefahrenniveau der einzelnen Übungen ist gering. Die Sicherheit der Teilnehmer sowie das Achten und Wahren von Umwelt- und Naturschutzauflagen haben oberste Priorität.

Das Survivaltraining ist in zweistündige Themen- bzw. Trainingsblöcke unterteilt. Die Durchführung dieser einzelnen Blöcke obliegt wechselnden Expertentrainern und entsprechend ausgebildeten Cotrainern.

Als Teilnehmer sind "normale" Personen aus Braunschweig vorgesehen, die sich aktiv mit dem Thema "Survival" bzw. mit der Verbesserung ihrer Persönlichkeit und ihrer Befindlichkeit beschäftigen, erfolgreicher werden und Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig erleben wollen.

Die Teilnehmer nehmen ausdrücklich auf eigene Gefahr an dem Survivaltraining teil und erklären sich bereit, einem festen Untersuchungsplan folgend vor, während und nach dem Training eine nicht unerhebliche Anzahl von Fragebögen gewissenhaft, pünktlich und vollständig auszufüllen. Als Dankeschön dafür werden nach dem Training 50 % der Trainingsgebühren zurückgezahlt und jedem Teilnehmer ein eigenes, individuelles und anonymes Trainings-Verlaufs-Profil erstellt.

Die Promotion wird betreut von Herrn Prof. Dr. Wolfgang Schulz, TU Braunschweig, Institut für Psychologie, Spielmannstraße 12a, 38106 Braunschweig. Telefon: (0531) 391 3625 bzw. Sekretariat: (0531) 391 2855, Mail: wolfgang.schulz@tu-bs.de

Bei Rückfragen oder um weitere Informationen zu mir, meiner Biografie, meiner Promotion, dem Survivaltraining, den Trainern usw. zu erhalten, wenden Sie sich bitte an folgende Adresse:

Diplom-Psychologe Thorsten Queitsch, Zimmerstraße 12, 38106 Braunschweig. Telefon / Fax: (0531) 349 79 29, Mobil: (0162) 1953 462. Mail: info@smile-and-survive.de. Homepage: www.smile-and-survive.de.

Survivaltraining

Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig

1. Fragestellung

Ist es möglich, die Persönlichkeit und die Befindlichkeit von Menschen mithilfe eines zwei- bzw. dreitägigen Survivaltrainings mit psychologischen Seminaranteilen zu verbessern und dauerhafte Verhaltens- und Einstellungsänderungen zu bewirken?

2. Untersuchungshintergrund

Diverse Autoren berichten von positiven, durch Abenteuer, Erlebnisse und Survival hervorgerufenen Effekten u. a. in den Bereichen Persönlichkeit und Befindlichkeit. Meine Diplomarbeit hat nach einem "klassischen" Survivaltraining in Eutin einen trainingsbedingten, signifikanten Effekt bei den bereichsspezifischen Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit nachgewiesen. Ferner wurden Veränderungstendenzen in Unterbereichen der Befindlichkeit deutlich.

Die Ergebnisse meiner Diplomarbeit legen in Verbindung mit relevanter Literatur und eigenen Erfahrungen die Vermutung nahe, dass bei einer anders strukturierten Trainingsintervention stärkere Effekte nachweisbar sein müssten. Diese Vermutung soll im Rahmen meiner Promotion mithilfe eines neuen Survivaltrainings überprüft werden.

Bezogen auf die Frage, welche Menschen aus welchen Gründen an Survivaltrainings teilnehmen, konnte damals durch die Auswertung meines Personenfragebogens PER eine gewisse Spezifität der Teilnehmer-Stichprobe in Richtung überdurchschnittlich hoher Gesundheit sowie eine überwiegende Spaß- und Freizeitorientierung festgestellt werden. Meine neue Untersuchung soll zeigen, wie sich die Trainingsteilnahme auf eine heterogene und unspezifische Teilnehmerpopulation auswirkt.

Befragungen der damaligen Trainingsteilnehmer ließen erkennen, dass eine Trainingsdurchführung auf nur einem festen Gelände mit nur einem festen Trainer zu Langeweile und Lustlosigkeit führen und somit eine Minderung der gewünschten Effekte zur Folge haben könnte. Durch wechselnde Trainer und ansprechende Trainingsorte "vor der Haustür" in Braunschweig soll diesen unerwünschten Effekten begegnet werden.

3. Training

Das Survivaltraining findet ausschließlich am Wochenende statt, jeweils Samstag und Sonntag von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Zwei bzw. drei Tage lang. Vermittelt werden ausgesuchte, einfache Inhalte aus klassischen Survivaltrainings sowie diverse psychologische Inhalte rund um die Themen Persönlichkeit, Befindlichkeit, Motivation und Erfolg. Als Trainingsorte sind öffentliche Plätze, Parkanlagen, Wälder und Seen in Braunschweig vorgesehen. Das Anforderungs- und Gefahrenniveau der einzelnen Übungen ist gering. Die Sicherheit der Teilnehmer sowie das Achten und Wahren von Umwelt- und Naturschutzauflagen haben oberste Priorität. Dem Anspruch nach öffentlicher Ruhe und Ordnung sowie dem Sicherheits- und Informationsbedürfnis von Passanten, Anwohnern und anderen direkt oder indirekt mit dem Training in Berührung kommenden Personen wird jederzeit uneingeschränkt entsprochen.

4. Trainer

Das Survivaltraining ist in zweistündige Themen- bzw. Trainingsblöcke unterteilt. Die Durchführung dieser einzelnen Blöcke obliegt wechselnden Expertentrainern und entsprechend ausgebildeten Cotrainern. Es ist beabsichtigt, pro Trainingsblock immer mindestens einen Trainer sowie einen Cotrainer im Einsatz zu haben, um sowohl die Trainingsdurchführung an sich als auch das Reagieren auf Situations-spezifisches - wie etwa das Erfüllen von Gesprächs- und Informationswünschen von Außen - uneingeschränkt und umfassend gewährleisten zu können.

5. Teilnehmer

Als Teilnehmer sind "normale", von ihrem Verhalten, Aussehen und ihrer Gesinnung her unauffällige Personen aus Braunschweig vorgesehen, die sich aktiv mit dem Thema "Survival" bzw. mit der Verbesserung ihrer Persönlichkeit und ihrer Befindlichkeit beschäftigen und Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig erleben wollen. Zudem müssen Teilnehmer bereit sein, sowohl eine Trainingsgebühr zu entrichten (zur Deckung der vielfältigen im Rahmen des Projektes anfallenden Kosten) als auch diverse untersuchungsspezifische Auflagen (Beantworten von Fragebögen) zu erfüllen.

6. Werbung (Teilnehmersuche)

Es ist geplant, die Teilnehmer über Presse, Handzettel, Auslagen, Outdoorshops, Internet, Vereine, Radiosender, die TU usw. zu werben. Mundpropaganda sowie der Umstand, dass das Training auf öffentlichem Gelände stattfindet und so direkt von Passanten beobachtet und erlebt werden kann, stellen weitere nicht unerhebliche Werbefaktoren dar.

7. Haftung

Die Teilnehmer nehmen ausdrücklich auf eigene Gefahr an dem Survivaltraining teil. Die Verantwortung für die Trainingskonzeption und -durchführung liegt ausschließlich bei mir und wird im Rahmen meiner Selbstständigkeit, durch meine AGB sowie durch meine Firmenhaftpflichtversicherung abgedeckt. Alle beteiligten Trainer, Institutionen, die Stadt Braunschweig usw. sind von Schadensansprüchen generell freigestellt (sofern keine grobe Fahrlässigkeit vorliegt).

8. Betreuung

Die Promotion wird betreut von Herrn Prof. Dr. Wolfgang Schulz, TU Braunschweig, Institut für Psychologie, Spielmannstraße 12a, 38106 Braunschweig. Telefon: (0531) 391 3625 bzw. Sekretariat: (0531) 391 2855, Mail: wolfgang.schulz@tu-bs.de

9. Kontakt

Bei Rückfragen oder um weitere Informationen zu mir, meiner Biografie, meiner Promotion, dem Survivaltraining, den Trainern usw. zu erhalten, wenden Sie sich bitte an folgende Adresse:

Diplom-Psychologe Thorsten Queitsch, Zimmerstraße 12, 38106 Braunschweig. Telefon / Fax: (0531) 349 79 29, Mobil: (0162) 1953 462. Mail: info@smile-and-survive.de. Homepage: www.smile-and-survive.de

Survival

Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig

Feuermachen
Erste Hilfe
Klettern
Verteidigung
Bootsbau
Entspannung
Fitness
Knoten
Zaubern
Orientierung
Improvisieren
Ernährung
Persönlichkeit
Motivation
Erfolg
u.v.a.m.



Weitere Infos und Anmeldung:

Diplom-Psychologe Thorsten Queitsch
Zimmerstraße 12 - 38106 Braunschweig
Telefon/Fax: 0531-3 49 79 29 - Mobil: 0162-1 95 34 62
Mail: info@smile-and-survive.de

www.smile-and-survive.de

Survival

Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig

Feuermachen
Erste Hilfe
Klettern
Verteidigung
Bootsbau
Entspannung
Fitness
Knoten
Zaubern
Orientierung
Improvisieren
Ernährung
Persönlichkeit
Motivation
Erfolg
u.v.a.m.



Weitere Infos und Anmeldung:

Diplom-Psychologe Thorsten Queitsch
Zimmerstraße 12 - 38106 Braunschweig
Telefon/Fax: 0531-3 49 79 29 - Mobil: 0162-1 95 34 62
Mail: info@smile-and-survive.de

www.smile-and-survive.de

Survival

Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig

Feuermachen
Erste Hilfe
Klettern
Verteidigung
Bootsbau
Entspannung
Fitness
Knoten
Zaubern
Orientierung
Improvisieren
Ernährung
Persönlichkeit
Motivation
Erfolg
u.v.a.m.



Weitere Infos und Anmeldung:

Diplom-Psychologe Thorsten Queitsch
Zimmerstraße 12 - 38106 Braunschweig
Telefon/Fax: 0531-3 49 79 29 - Mobil: 0162-1 95 34 62
Mail: info@smile-and-survive.de

www.smile-and-survive.de

Survival

Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig

Feuermachen
Erste Hilfe
Klettern
Verteidigung
Bootsbau
Entspannung
Fitness
Knoten
Zaubern
Orientierung
Improvisieren
Ernährung
Persönlichkeit
Motivation
Erfolg
u.v.a.m.



Weitere Infos und Anmeldung:

Diplom-Psychologe Thorsten Queitsch
Zimmerstraße 12 - 38106 Braunschweig
Telefon/Fax: 0531-3 49 79 29 - Mobil: 0162-1 95 34 62
Mail: info@smile-and-survive.de

www.smile-and-survive.de

Survival

Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig

Feuermachen
Erste Hilfe
Klettern
Verteidigung
Bootsbau
Entspannung
Fitness
Knoten
Zaubern
Orientierung
Improvisieren
Ernährung
Persönlichkeit
Motivation
Erfolg
u.v.a.m.



Weitere Infos und Anmeldung:

Diplom-Psychologe Thorsten Queitsch
Zimmerstraße 12 - 38106 Braunschweig
Telefon/Fax: 0531-3 49 79 29 - Mobil: 0162-1 95 34 62
Mail: info@smile-and-survive.de

www.smile-and-survive.de

Survival

Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung in Braunschweig

Survival? In Braunschweig?

Ja. Überlebens-Trainings sind überall möglich. "Vor der Haustür" bieten sie zudem entscheidende Vorteile.

Welche Vorteile sind das?

Bei geringem Zeit- und Finanzaufwand mal wieder raus zu kommen. Auszubrechen. Leute zu treffen. Sich und seine Möglichkeiten zu verbessern. Erfolgreicher zu werden. Selbstsicherer zu werden. Energie zu tanken. Persönlich zu wachsen. In ungewöhnlichen Situationen. Mit viel Spaß, Spannung und Abwechslung.

Wer kann mitmachen?

Nahezu jeder. Das Training ist für Anfänger und Interessierte gedacht. Alle Übungen sind gut schaffbar. Auch für Ungeübte. Keiner blamiert sich. Professionelle Trainer garantieren das.

Muss man Würmer essen?

Nein, bestimmt nicht. Aber wer möchte, darf natürlich ...

Wann finden Trainings statt?

Nach Absprache. Von Juli bis September. Jeweils Samstag und Sonntag, von 09:00 Uhr bis 17.00 Uhr. Zwei bzw. drei Tage lang.

Und der Preis?

50 €, zzgl. 16 % MwSt.* Aber Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

* Dieser einmalige Sonderpreis ist nur möglich, weil die Trainings Teil einer wissenschaftlichen Untersuchung in Zusammenarbeit mit der TU Braunschweig und verschiedenen, unterstützenden Organisationen und Profi-Trainern sind und vor, während und nach den Trainings Fragebögen ausgefüllt werden müssen.

www.smile-and-survive.de



Thorsten Queitsch

Diplom-Psychologe

Thorsten Queitsch, Zimmerstraße 12, 38106 BS

(Anrede)
(Vorname) (Nachname)
(Straße) (Nr.)

(PLZ) (Ort)

Zimmerstraße 12
38106 Braunschweig
Telefon / Fax: (0531) 349 79 29
Mobil: (0162) 1953 462
Mail: info@smile-and-survive.de
Homepage: www.smile-and-survive.de

Braunschweig, (Datum)

Survivaltraining am (Datum). Dauer: (Anzahl) Tage

Hallo (Name),

wir freuen uns, dass du dich zu unserem Survivaltraining angemeldet hast und danken dir für das damit zum Ausdruck gebrachte Vertrauen. Das Survivaltraining findet Samstag und Sonntag jeweils von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr statt.

Wir treffen uns am (Datum) um 9:00 Uhr im Inselwall, Löbbekes Insel, neben der parkinneren Umflutgrabenbrücke.

Am (Datum) treffen wir uns um 9:00 Uhr in Bienrode, am Bienroder See, auf dem Straßenparkplatz "Im großen Moore".

Und am (Datum) treffen wir uns um 9:00 Uhr im Bürgerpark, bei den Steinsäulen "Portikus".

Zu dem Training solltest du dir neben guter Laune auch ausreichend Verpflegung, vor allem Getränke, und eventuell auch Sonnencreme mitbringen. Ansonsten empfiehlt es sich, feste Schuhe und lockere, bequeme Kleidung, die ruhig dreckig werden darf, anzuziehen. Da wir am Samstag klettern wollen, sollte die Kleidung aus festem Stoff (z. B. Jeans) bestehen und zumindest die Beine ganz bedecken.

Um dir das Fragebogensausfüllen so angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir die Bögen in Klarsichtfolien gesteckt und auf das Deckblatt Ausfülldatum und -uhrzeit geschrieben. Zusätzlich haben wir dir einen Messplan beigelegt, in dem alle für dich relevanten Termine rot markiert sind. Da deine Fragebögen alle mit einer gleichbleibenden Nummer markiert sind, die du dir bitte merken solltest, brauchst du auf die Bögen nicht deinen Namen schreiben.

Die ausgefüllten Fragebögen holen wir jeweils nach Absprache persönlich bei dir ab.

Wenn du noch Fragen zum Survivaltraining oder zu den Fragebögen hast, kannst du uns natürlich jederzeit anrufen.

Wir freuen uns auf dich und ein abenteuerliches, spannendes und lustiges Survivaltraining mit dir.

Mit freundlichen Grüßen

Thorsten Queitsch
Diplom-Psychologe

Geschäftsbedingungen

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sind auf Grundlage ihrer Verwendung und in Kenntnis des Kunden Bestandteil jeder vertraglichen Vereinbarung zwischen Thorsten Queitsch und dem Kunden. Anderslautende Geschäftsbedingungen des Kunden werden dann nur Bestandteil des Vertrages, wenn der Kunde schriftlich der Verwendung der AGB von Thorsten Queitsch widerspricht, seine eigenen AGB Thorsten Queitsch zur Kenntnis bringt und Thorsten Queitsch diese ausdrücklich anerkennt.

1. Vertragsabschluss und Leistungsänderungen

Verträge zwischen Thorsten Queitsch und dem Kunden kommen grundsätzlich erst mit der ausdrücklichen Annahme durch Thorsten Queitsch zustande. Der Umfang der vertraglichen Leistungsverpflichtungen ergibt sich ausschließlich aus der Leistungsbeschreibung von Thorsten Queitsch und/oder den Angaben in der Vertragsbestätigung. Änderungen oder Abweichungen einzelner Vertragsleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Vertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und die von Thorsten Queitsch nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind gestattet, soweit die Änderung oder Abweichung nicht erheblich ist und den Gesamtzuschnitt der vereinbarten Vertragsleistung nicht beeinträchtigt. Thorsten Queitsch verpflichtet sich, den Kunden unverzüglich über Leistungsänderungen oder Abweichungen in Kenntnis zu setzen. Auch wenn die Vertragsleistungen für einen Dritten erbracht werden sollen, entstehen vertragliche Verpflichtungen nur gegenüber Thorsten Queitsch' Kunden.

2. Fälligkeit von Zahlungen

Die von dem Kunden geschuldete Zahlung ist nach Rechnungszugang unverzüglich bei Leistungsbeginn fällig.

3. Kündigung durch den Kunden

Bei einem Rücktritt des Kunden vom Vertrag werden folgende Rücktrittspauschalen vereinbart: Bis 30 Tage vor Leistungsbeginn: 40 %. Bis 15 Tage vor Leistungsbeginn: 50 %. Danach oder bei Nichtantritt: 80 %. Als Leistungsbeginn gelten der Beginn von Veranstaltungen sowie generell der Tag, an dem Thorsten Queitsch seinerseits zur Erbringung der vertraglich geschuldeten Leistung verpflichtet ist. Der Rücktritt hat grundsätzlich schriftlich zu erfolgen. Als Stichtag für die Berechnung der Frist gilt der Eingang der Rücktrittserklärung. Die pauschalierte Rücktrittsentschädigung ist unter Berücksichtigung der gewöhnlich ersparten Aufwendungen und eines pauschalierten entgangenen Gewinnes von 20 % ermittelt worden. Der Nachweis eines höheren oder geringeren Schadens bleibt beiden Vertragsparteien unbenommen.

4. Haftung

Die Haftung von Thorsten Queitsch gegenüber dem Kunden auf Schadensersatz wegen vorvertraglicher oder vertraglicher Ansprüche ist auf insgesamt die Höhe des dreifachen Vertragspreises beschränkt, soweit ein Schaden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig durch Thorsten Queitsch oder die in seinem Auftrag Tätigen herbeigeführt wurde. Im Übrigen wird die Haftung für leichte Fahrlässigkeit, soweit gesetzlich zulässig, ausgeschlossen. Es wird zwischen Thorsten Queitsch und dem Kunden vereinbart, dass dieser die Leistungen von Thorsten Queitsch grundsätzlich auf eigene Gefahr in Anspruch nimmt.

Bucht ein Unternehmen bei Thorsten Queitsch pauschal und gibt die gebuchten Teilnehmerplätze an Dritte weiter, gilt folgende Regelung: Das Unternehmen verpflichtet sich, den Haftungsausschluss mit dem Inhalt der allgemeinen Geschäftsbedingungen von Thorsten Queitsch auch mit den einzelnen Teilnehmern der Veranstaltung vertraglich zu vereinbaren. Sollte dies unterlassen werden, so verpflichtet sich das Unternehmen, Thorsten Queitsch von allen Ersatzansprüchen der Teilnehmer freizuhalten. Die Freistellung hat in dem Umfang zu erfolgen, wie Thorsten Queitsch stehen würde, wenn seine allgemeinen Geschäftsbedingungen den Haftungsausschluss regeln würden. Haftungseinschränkungen seiner Leistungsträger gelten auch zu seinen Gunsten. Beeinträchtigung oder Ausfall seiner Leistung durch höhere Gewalt wie Witterungseinflüsse, unverschuldeten Ausfall von Leistungsträgern o. ä. berühren nicht seinen vertraglichen Vergütungsanspruch. Dazu gehört ebenfalls die Situation, dass eine Veranstaltung aus ökologischen Gründen oder anderen Gründen nicht wie ursprünglich geplant durchgeführt werden kann. Soweit ihm durch höhere Gewalt Mehr- oder Minderaufwendungen entstehen, erhöht oder vermindert sich sein Vergütungsanspruch gegen seine Kunden entsprechend.

5. Rücktritt durch Thorsten Queitsch

Bis 8 Tage vor Vertragsbeginn kann Thorsten Queitsch vom Vertrag zurücktreten, wenn eine eventuell in der Leistungsbeschreibung festgelegte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, Thorsten Queitsch die Erfüllung des Vertrages unmöglich ist oder wenn die Vertragserfüllung für Thorsten Queitsch nur mit unverhältnismäßig hohem Aufwand zu ermöglichen ist. Der Rücktritt durch Thorsten Queitsch hat schriftlich zu erfolgen. Für die Einhaltung der Frist kommt es auf die Absendung der Rücktrittserklärung an. Thorsten Queitsch steht weiterhin das Recht zu, bei Veranstaltungen, für deren Teilnahme beim Kunden besondere Eignungen körperlicher oder sonstiger Art notwendig sind, auch während der Dauer der Veranstaltung vom Vertrag zurückzutreten, soweit eine Vertragsdurchführung aus diesen Gründen unmöglich ist und der Rücktritt auch im wohlverstandenen Interesse des Kunden oder anderer Kunden liegt. Werden durch die Verweigerung seiner Vertragsleistungen Sonderleistungen erforderlich, hat ihm der Kunde die entsprechenden Mehrkosten neben einem eventuell entgangenen Gewinn zu ersetzen. Seine Veranstaltungen werden im Sinne des Naturschutzgesetzes und des Landschaftsbetretungsrechtes mit all ihren Einschränkungen durchgeführt. Ergeben sich hieraus während einer Veranstaltung Einschränkungen für den geplanten Ablauf, ist Thorsten Queitsch berechtigt, die Veranstaltung im Sinne dieser Gesetze abzuändern oder ersatzweise gleichwertige Leistungen anzubieten. Es ist dem Kunden nicht gestattet, mit Gegenforderungen aufzurechnen, soweit es sich nicht um unstreitige oder rechtskräftige Gegenforderungen handelt. Soweit der Kunde eine Herabsetzung des von ihm geschuldeten Vertragspreises wegen behaupteter Schlechterfüllung des Vertrages durch Thorsten Queitsch begehrt, ist er verpflichtet, dies unter Angabe von Gründen Thorsten Queitsch unverzüglich mitzuteilen. Thorsten Queitsch hat von dem Kunden von eventuell anfallenden Nutzungsentschädigungen für Darbietungen jeder Art (z. B. GEMA-Gebühren) freigestellt zu werden.

6. Verkauf, Verleih und Bereitstellung von Waren und Materialien

Soweit Thorsten Queitsch Waren verkauft, verleiht oder Materialien bereitstellt, bleibt dieser bis zur vollständigen Vertragserfüllung durch den Kunden Eigentümer. Der Kunde ist insbesondere nicht berechtigt, diese Waren ohne Zustimmung von Thorsten Queitsch durch Dritte nutzen zu lassen. Soweit Thorsten Queitsch Waren jeglicher Art verleiht oder Materialien bereitstellt, hat der Kunde für Verlust, Beschädigung oder sonstige Beeinträchtigung der Waren und Materialien einzustehen. Für Ersatzansprüche von Thorsten Queitsch ist der Wiederbeschaffungswert zugrunde zu legen. Der Kunde verpflichtet sich, dieses Risiko seinerseits durch eine Versicherung abzudecken. Die Rücktrittspauschalen aus Absatz 3 gelten auch für Leistungen von Thorsten Queitsch im Rahmen des Verleihs oder der Bereitstellung von Waren.

7. Direktgeschäfte mit Thorsten Queitsch' Leistungsträgern

Soweit Thorsten Queitsch als Vermittler und Agentur für Dienstleistungen, künstlerische Darbietungen usw. tätig ist, ist es den jeweiligen Kunden untersagt, die von Thorsten Queitsch hergestellten Geschäftskontakte für den Abschluss von Direktgeschäften zu nutzen. Bei einem Verstoß gegen diese Verpflichtung ist Thorsten Queitsch so zu stellen, als wäre er als Vermittler aufgetreten. Wird bei einem Vermittlungsgeschäft einem der Kunden die ihm obliegende Leistung unmöglich, so ist Thorsten Queitsch von allen Ansprüchen des jeweils anderen Kunden freizustellen. Dies gilt auch für Ansprüche aus Vertragsverletzungen oder sonstigen Schadensersatzansprüchen.

8. Geistiges Eigentum

Das Leistungspaket von Thorsten Queitsch ist sein geistiges Eigentum. Sein Kunde verpflichtet sich, für die Dauer von 2 Jahren Thorsten Queitsch' Leistungen nicht zu kopieren, nicht mit seinen Leistungsträgern ohne seine Zustimmung in direkte Geschäftsbeziehung zu treten, seine dem Leistungspaket zugrunde liegende Idee und die Anschriften seiner Leistungsträger als sein Betriebsgeheimnis zu wahren.

9. Gerichtsstand

Der Kunde kann Thorsten Queitsch nur an dessen Sitz verklagen.

10. Unwirksamkeit einzelner Klauseln

Soweit einzelne Bestimmungen der AGB von Thorsten Queitsch unwirksam sein sollten, hat dies nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zu Folge. Anstelle der ungültigen Regelung soll dasjenige treten, was die Parteien in Kenntnis der Unwirksamkeit geregelt hätten, um den wirtschaftlichen Zweck der Vereinbarung zu erreichen. Dies gilt auch für den Fall einer Regelungslücke.

Zur Kenntnisnahme:

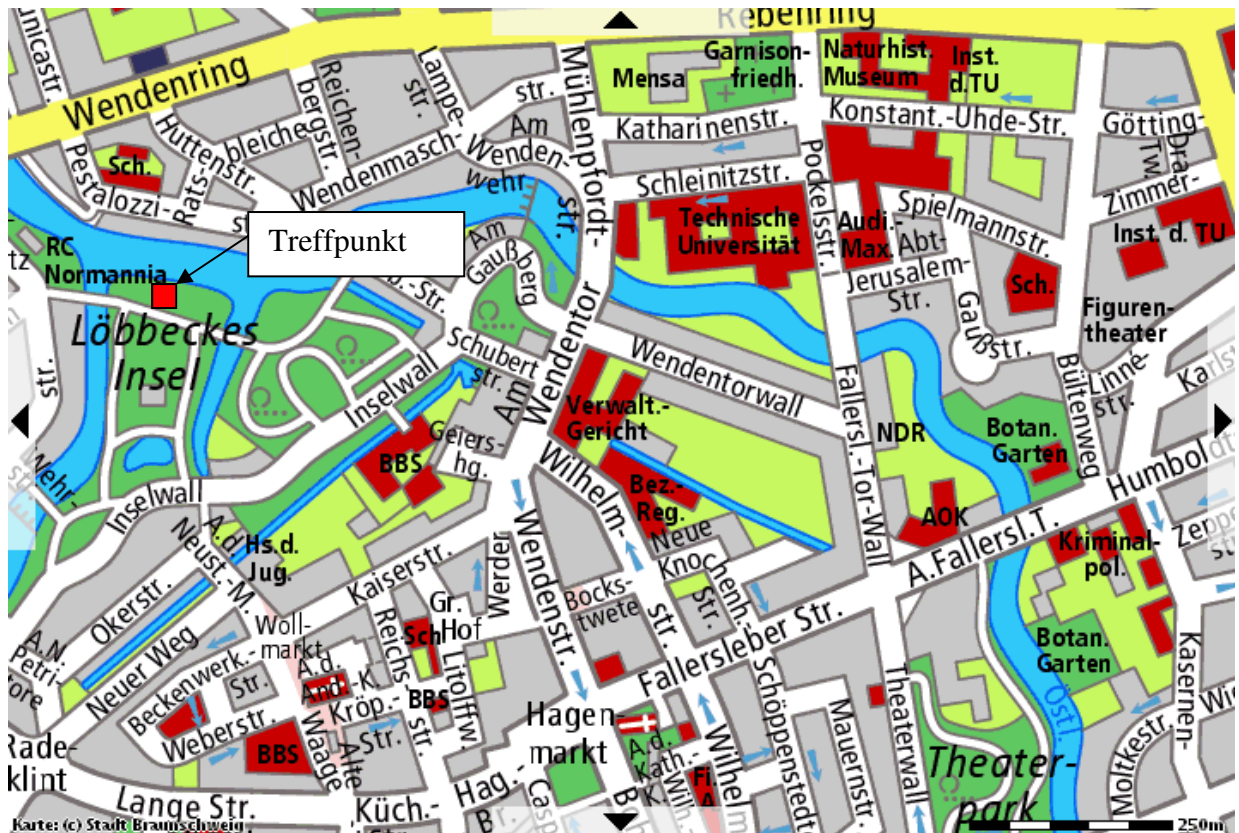
1. Die AGB habe ich erhalten, gelesen, zur Kenntnis genommen und stimme ihnen in allen Punkten zu.
2. Die Zeckeninformation habe ich erhalten und gelesen. Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich für meinen Zeckenschutz selbst verantwortlich bin und keinen anderen für einen Zeckenbiss und die dadurch möglicherweise auftretenden Beschwerden verantwortlich machen kann.
3. Ich habe zur Kenntnis genommen, dass das Survivaltraining bei jedem Wetter stattfindet.
4. Ich habe zur Kenntnis genommen, dass das Survivaltraining keine psychologische, psychiatrische, therapeutische oder medizinische Beratung oder irgendeine andere Form einer Beratung ist. Es liegt allein in meinem Verantwortungsbereich, Hilfe eines ausgebildeten Mediziners / Therapeuten in Anspruch zu nehmen, falls ich eine der genannten Beratungen oder Betreuungen benötige. Falls ich mich in medizinischer oder therapeutischer Behandlung befinde, spreche ich die Teilnahme am Survivaltraining vorher mit meinem Arzt oder Therapeuten ab.
5. Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich nach dem Training nur dann 50% der gezahlten Teilnahmegebühr zurückbekomme, wenn ich alle Fragebögen gewissenhaft, vollständig und zum richtigen Zeitpunkt ausgefüllt habe. Fehlt ein Fragebogen oder ist einer nur unvollständig oder zum falschen Zeitpunkt ausgefüllt worden, bekomme ich kein Geld zurück.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich alle Punkte zur Kenntnis genommen habe und mit ihnen einverstanden bin.

Datum, Unterschrift

Anfahrtspläne und Treffpunkte

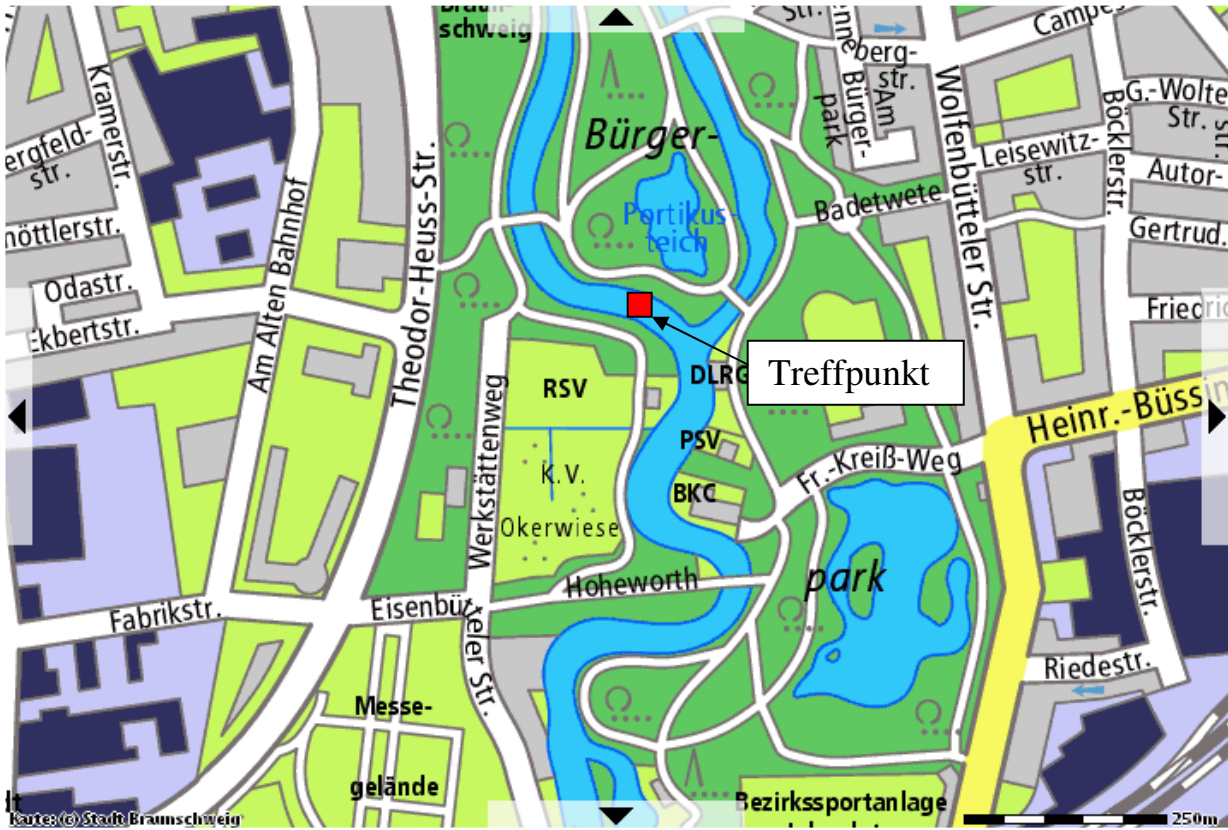
1. Tag / Samstag: Braunschweig, Löbbekes Insel, neben der parkinneren Umflutgrabenbrücke



2. Tag / Sonntag: Bienrode, Bienroder See, Straßenparkplatz "Im großen Moore"



3.Tag / Samstag: Braunschweig, Bürgerpark, bei den Steinsäulen "Portikus"



Testplan für das 2 Tage-Training am 11.09. und 12.09

	Tag 0	03.09	05.09.	10.09.	11.09.	12.09.	19.09.	26.09.
	Anmeld.	FR	SO	FR	SA	SO	SO	SO
09:00-17:00					Training	Training		
09:00					KAB	KAB		
11:00					KAB 13 Fragen	KAB 13 Fragen		
13:00					KAB 13 Fragen	KAB 13 Fragen		
15:00					KAB 13 Fragen	KAB 13 Fragen		
16:00		IPC KKG EWL-K	IPC KKG EWL-K	IPC KKG EWL-K		IPC KKG EWL-K	IPC KKG EWL-K VEV	
17:00					KAB 13 Fragen	KAB 13 Fragen		
n. Abspr.	PER-II FLZ SSS-V AGB ca. 30 Min.	ca. 35 Min.	ca. 35 Min.	ca. 35 Min.	ca. 18 Min.	ca. 53 Min.	ca. 45 Min.	telef. Interview

Testdauer

IPC	10 Minuten
KKG	15 Minuten
EWL-K	10 Minuten
KAB	2 Minuten
VEV	10 Minuten
FLZ	10 Minuten
SSS-V	5 Minuten
PER-II	10 Minuten
13 Fragen	2 Minuten
AGB	zur Kenntnisnahme (5 Min.)

Testplan 3 Tage-Training am 18.09., 19.09. und 25.09.

	Tag 0	10.09.	12.09.	17.09.	18.09.	19.09.	24.09.	25.09.	3.10.	10.10.
	Anmeld.	FR	SO	FR	SA	SO	FR	SA	SO	SO
09:00-17:00					Training	Training		Training		
09:00					KAB	KAB		KAB		
11:00					KAB 13 Fragen	KAB 13 Fragen		KAB 13 Fragen		
13:00					KAB 13 Fragen	KAB 13 Fragen		KAB 13 Fragen		
15:00					KAB 13 Fragen	KAB 13 Fragen		KAB 13 Fragen		
16:00		IPC KKG EWL-K	IPC KKG EWL-K	IPC KKG EWL-K		IPC KKG EWL-K	IPC KKG EWL-K	IPC KKG EWL-K VEV		
17:00					KAB 13 Fragen	KAB 13 Fragen		KAB 13 Fragen		
n. Abspr.	PER-II FLZ SSS-V AGB ca. 30 Min.	ca. 35 Min.	ca. 35 Min.	ca. 35 Min.	ca. 18 Min.	ca. 53 Min.	ca. 35 Min.	ca. 53 Min.	ca. 45 Min.	telef. Interview

Testdauer

IPC	10 Minuten
KKG	15 Minuten
EWL-K	10 Minuten
KAB	2 Minuten
VEV	10 Minuten
FLZ	10 Minuten
SSS-V	5 Minuten
PER-II	10 Minuten
13 Fragen	2 Minuten
AGB	zur Kenntnisnahme (5 Min.)

Personenfragebogen (PER)

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen so genau und ehrlich wie möglich. Ihre Antworten werden für eine statistische Analyse benötigt und selbstverständlich absolut vertraulich behandelt!

1) Geschlecht:

- männlich..... ()
- weiblich..... ()

2) Geburtstag:

• _____

3) Familienstand:

- ledig..... ()
- verheiratet..... ()
- dauernd getrennt lebend..... ()
- geschieden..... ()
- verwitwet..... ()

4) Schulabschluss:

- ohne Abschluss..... ()
- Hauptschule..... ()
- Mittlere Reife / FOSR..... ()
- FHSR / Abitur..... ()
- Fachhochschule / Hochschule..... ()

5) Berufliche Tätigkeit:

- berufstätig..... ()
- Schüler(in) / Student(in)..... ()
- Hausfrau / Hausmann..... ()
- arbeitslos..... ()
- Rentner(in) / Pensionär(in)..... ()

6) Ausgeübter Beruf / Studienfach:

• _____

7) Monatliches Einkommen (brutto)?

- unter 500 €..... ()
- 500-1000 €..... ()
- 1000-1500 €..... ()
- 1500-2000 €..... ()
- 2000-2500 €..... ()
- über 2500 €..... ()

8) Größe:.....cm

9) Gewicht:.....kg

10) Wie häufig trinken Sie Alkohol?

- täglich..... ()
- fast täglich..... ()
- 1-2mal wöchentlich..... ()
- nur am Wochenende..... ()
- 1-2mal monatlich..... ()
- seltener..... ()
- nie..... ()

11) Wann haben Sie das letzte Mal Alkohol getrunken?

- heute..... ()
- gestern..... ()
- vor.....Tagen ()

12) Rauchen Sie?

- ja..... ()
- nein..... ()

13) Wenn ja: Wie oft rauchen Sie?

- täglich..... ()
- hin und wieder..... ()
- ganz selten..... ()

14) Wenn täglich: Wie viel rauchen Sie normalerweise?

-pro Tag

15) Nehmen Sie Drogen (Heroin, Haschisch, Kokain, LSD, Ecstasy o.ä.)?

- ja..... ()
- nein..... ()

16) Wenn ja: Wie oft nehmen Sie diese Drogen?

- täglich..... ()
- hin und wieder..... ()
- ganz selten..... ()

17) Wenn Sie Drogen nehmen: Welche Sorte(n)?

-

18) Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt?

- heute..... ()
- gestern..... ()
- vor.....Tagen ()

19) Wegen welcher Beschwerden?

-

20) Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

- ja..... ()
- nein..... ()

21) Wenn ja: Welche Medikamente?

• _____

22) Sind Sie Mitglied in

	<u>ja</u>	<u>nein</u>
• in einer Partei.....	()	()
• in einem Verein.....	()	()
• in einem Club.....	()	()
• in der Gewerkschaft.....	()	()
• im Betriebsrat.....	()	()
• im Studentenausschuss.....	()	()
• in einer Verbindung.....	()	()
• _____?	()	

23) Wie informieren Sie sich über das aktuelle Zeitgeschehen?

	<u>nie</u> <u>selten</u> <u>gelegentlich</u> <u>öfter</u> <u>immer</u>				
• Nachrichten im Fernsehen anschauen.....	()	()	()	()	()
• Reportagen im Fernsehen anschauen.....	()	()	()	()	()
• Sachbeiträge im Fernsehen anschauen.....	()	()	()	()	()
• Politische Sendungen im Fernsehen anschauen.....	()	()	()	()	()
• Nachrichten im Radio hören.....	()	()	()	()	()
• Reportagen im Radio hören.....	()	()	()	()	()
• Sachbeiträge im Radio hören.....	()	()	()	()	()
• Politische Sendungen im Radio hören.....	()	()	()	()	()
• Zeitung lesen.....	()	()	()	()	()
• Zeitschriften lesen.....	()	()	()	()	()
• Fachpresse lesen.....	()	()	()	()	()
• mit Freunden diskutieren.....	()	()	()	()	()
• _____	()	()	()	()	()

24) Was tun Sie für den Umweltschutz?

	<u>nie</u> <u>selten</u> <u>gelegentlich</u> <u>öfter</u> <u>immer</u>				
• Müll vermeiden.....	()	()	()	()	()
• Müll trennen.....	()	()	()	()	()
• Rohstoffe sparen.....	()	()	()	()	()
• Energie sparen.....	()	()	()	()	()
• umweltfreundliche Produkte kaufen.....	()	()	()	()	()
• öffentliche Verkehrsmittel benutzen.....	()	()	()	()	()
• Geld für Umweltschutzorganisationen spenden.....	()	()	()	()	()
• Vorträge halten.....	()	()	()	()	()
• an Demonstrationen teilnehmen.....	()	()	()	()	()
• _____	()	()	()	()	()

25) Wie gut kennen Sie sich mit Bäumen, Pflanzen und Tieren aus?

• sehr gut.....	()
• gut.....	()
• es geht.....	()
• schlecht.....	()
• sehr schlecht.....	()

26) Wie viel Stress haben Sie normalerweise?

- sehr viel..... ()
- viel..... ()
- es geht so..... ()
- wenig..... ()
- sehr wenig..... ()

27) Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Beruf?

- sehr zufrieden..... ()
- zufrieden..... ()
- es geht so..... ()
- unzufrieden..... ()
- sehr unzufrieden..... ()

28) Wie fit sind Sie zurzeit?

- sehr "unfit"..... ()
- "unfit"..... ()
- es geht so..... ()
- fit..... ()
- sehr fit..... ()

29) Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?

- sehr zufrieden..... ()
- zufrieden..... ()
- es geht so..... ()
- unzufrieden..... ()
- sehr unzufrieden..... ()

30) Wie ängstlich sind Sie im Allgemeinen?

- sehr wenig ängstlich..... ()
- wenig ängstlich..... ()
- es geht so..... ()
- ängstlich..... ()
- sehr ängstlich..... ()

31) Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

32) Wie sind Sie auf dieses Survivaltraining aufmerksam geworden?

33) Warum haben Sie sich angemeldet?

34) Welche Erwartungen haben Sie bezogen auf das Training?

35) Was wissen Sie über Survivaltrainings ganz allgemein?

39) Welche "abenteuerlichen" Vorerfahrungen haben Sie?

40) Was ist Ihnen jetzt noch wichtig zu sagen?

41) Datum: _____ **Uhrzeit:** _____

Bitte sehen Sie noch mal nach, ob Sie auch wirklich alle Fragen beantwortet haben. Es ist sehr wichtig, dass keine Antwort fehlt.

Wenn alles in Ordnung ist, sind Sie mit diesem Fragebogen nun fertig.

Vielen Dank fürs Ausfüllen!

13 FRAGEN

zum vergangenen Trainingsblock

1. Name und Uhrzeit: _____
2. Trainingsblock: _____
3. Witterung: _____

Bewertung nach Schulnoten (1 = sehr gut, ..., 6 = sehr schlecht).
Zutreffendes bitte ankreuzen:

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. Die Trainer fand ich ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Die Übungen fand ich ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Die Informationen fand ich ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Die Atmosphäre fand ich ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Die Temperatur fand ich ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Das Wetter fand ich ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Mich selbst fand ich ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Die anderen Teilnehmer fand ich ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Den Trainingsblock insgesamt fand ich ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Sonstiges ... (z. B. Was war gut?, Was hat gestört?, Wie könnte man es verbessern?) | | | | | | |

Telefoninterview (Abschlussinterview)

Name:

Training:

Datum:

Uhrzeit:

(Insgesambewertungen nach Schulnoten 1 bis 6)

Wie bewertest du ...

... das Projekt insgesamt?

... die Organisation?

... die Telefonate mit uns?

... unsere schriftlichen Infos?

... die Mails von uns?

... die Betreuung durch uns?

... das Preis-Leistungs-Verhältnis?

... das Ausfüllen der Fragebögen?

... die Fragebogeninstruktionen?

... das Vorbeibringen und Abholen der Fragebögen?

... das Survivaltraining?

... den Trainingszeitpunkt?

... die Trainingszeiten?

... die Trainingsdauer?

... die Trainingsinhalte?

... die Trainingsorte?

... die 2-Stunden-Trainingsblöcke?

... das Wetter?

... das Konzept "Vor der Haustür"?

... die Trainer?

... die Teilnehmer?

... die Atmosphäre?

... dich?

... deinen Lernerfolg?

Welche Erwartungen hattest du vor dem Survivaltraining?

Welche Erwartungen haben sich erfüllt?

Welche Erwartungen haben sich nicht erfüllt?

Wie bist du auf das Survivaltraining aufmerksam geworden?

Wie hat dir die entsprechende Werbung (Mensa, Plakate ...) gefallen?

Was war besonders gut am Projekt? Warum?

Was war besonders schlecht am Projekt? Warum?

Was war beim Survivaltraining besonders hilfreich für dich?

Was war beim Survivaltraining weniger hilfreich für dich?

Welche Verbesserungsvorschläge hast du dafür?

Welche trainingsbedingten Veränderungen hast du bei dir festgestellt?

Was hat diese trainingsbedingten Veränderungen bewirkt?

Wie hast du dich selbst während des Survivaltrainings erlebt?

Welchen besonderen Herausforderungen bist du während des Survivaltrainings begegnet?

Welche besonderen Erfolge hast du während des Survivaltrainings erzielt?

Welche besonderen Misserfolge hast du während des Survivaltrainings erzielt?

Wie haben die anderen Teilnehmer und Trainer darauf reagiert?

Welcher Trainingsblock war am besten? Warum?

Welcher Trainingsblock war am wenigsten gut? Warum?

Was hast du durch das Survivaltraining gelernt?

Wie hat dein Umfeld auf deine Trainingsteilnahme reagiert?

Was hast du seit Trainingsende neu begonnen?

Was hast du seit Trainingsende beendet?

Wirst du einen bestimmten Themenbereich weiter vertiefen? Welchen? Warum?

Was wirst du mit den gesammelten Erfahrungen anfangen?

Hast du begonnen, ein Erfolgsjournal zu führen?

Welche Erfahrungen hast du damit gesammelt?

Hast du andere Journale begonnen? Welche?

Wie hast du dich direkt nach dem Survivaltraining gefühlt?

Wie fühlst du dich jetzt?

Würdest du dich rückblickend wieder anmelden? Warum?

Warum nicht?

Wie findest du unsere Survivalphilosophie?

Würdest du an weiteren Survivaltrainings von uns teilnehmen? Warum?

Warum nicht?

Hattest du eine Strategie beim Fragebogenausfüllen? Welche?

Wie hast du dir das Fragebogenausfüllen organisiert?

Insgesamt sinnvoller gewesen wäre ...?

Mehr gelernt hätte ich, wenn ...?

Bank:

BLZ:

KTO:

Möchtest du Trainingsfotos haben?

Möchtest du ein individuelles Verlaufsprofil erstellt bekommen?

Bist du an einem Nachtreffen interessiert?

Bist du bereit, in eine Survivalmailliste aufgenommen zu werden?

Was ist dir noch wichtig zu sagen?

Danke für deine Trainingsteilnahme und dein Mitwirken an dieser Untersuchung,
alles Gute, viel Glück und Erfolg für die Zukunft und ... Smile & Survive!

*Die erste Aufgabe befindet sich
westlich von euch in den ersten Bäumen,
die ihr erreicht.*

"Unsere Zukunft ist das, was wir daraus machen"

*Wenn ihr es schafft, folgende Knoten mit
geschlossenen Augen zu machen,
geht's mit der nächsten Aufgabe
"im Kopf" weiter.*

*Palstek / Webeleinstek
Kreuzknoten / Achtknoten*

"Nur wer nichts tut, macht keine Fehler"

*Bevor es flussaufwärts
zum efeuumrankten Zauberbaum
geht, solltet ihr in der Lage sein,
euch mit fünf ganz unterschiedlichen Griffen
selbst zu verteidigen.*

*"Wir müssen jederzeit bereit sein, das, was wir sind, aufzugeben
für das, was wir werden könnten"*

*Jetzt könnt ihr beweisen, dass auch ihr
zaubern könnt. Übt die Zaubertricks, bis
ihr sie ohne Probleme vorführen könnt.*

*"Nicht weil die Dinge unerreichbar sind, wagen wir sie
nicht - weil wir sie nicht wagen, bleiben sie unerreichbar."*

*Danach geht's weiter Richtung Nord-
Ost zu den "Feuersteinen".*

*Nachdem ihr es geschafft habt, mit
Baumwolle und Asche Feuer zu
machen, heißt es, die "entscheidenden ersten
fünf Minuten" so gut wie möglich
zu "überbrücken"...*

*"Deine eigene Entschlossenheit, erfolgreich zu sein,
ist wichtiger als alles andere"*

*Druckverband und stabile Seitenlage
sind sicher kein Problem, oder?*

"Eine helfende Hand finden wir stets am eigenen Arm"

Weiter geht's in westlicher Richtung ...

*Diesem Hindernis seid ihr sicher auch
bald überlegen. Bis dahin gilt es,
zu überlegen bzw. "aufzulegen"
und sicher am anderen Ende
anzukommen ...*

*"Ungewöhnliche Probleme erfordern
ungewöhnliche Lösungen"*

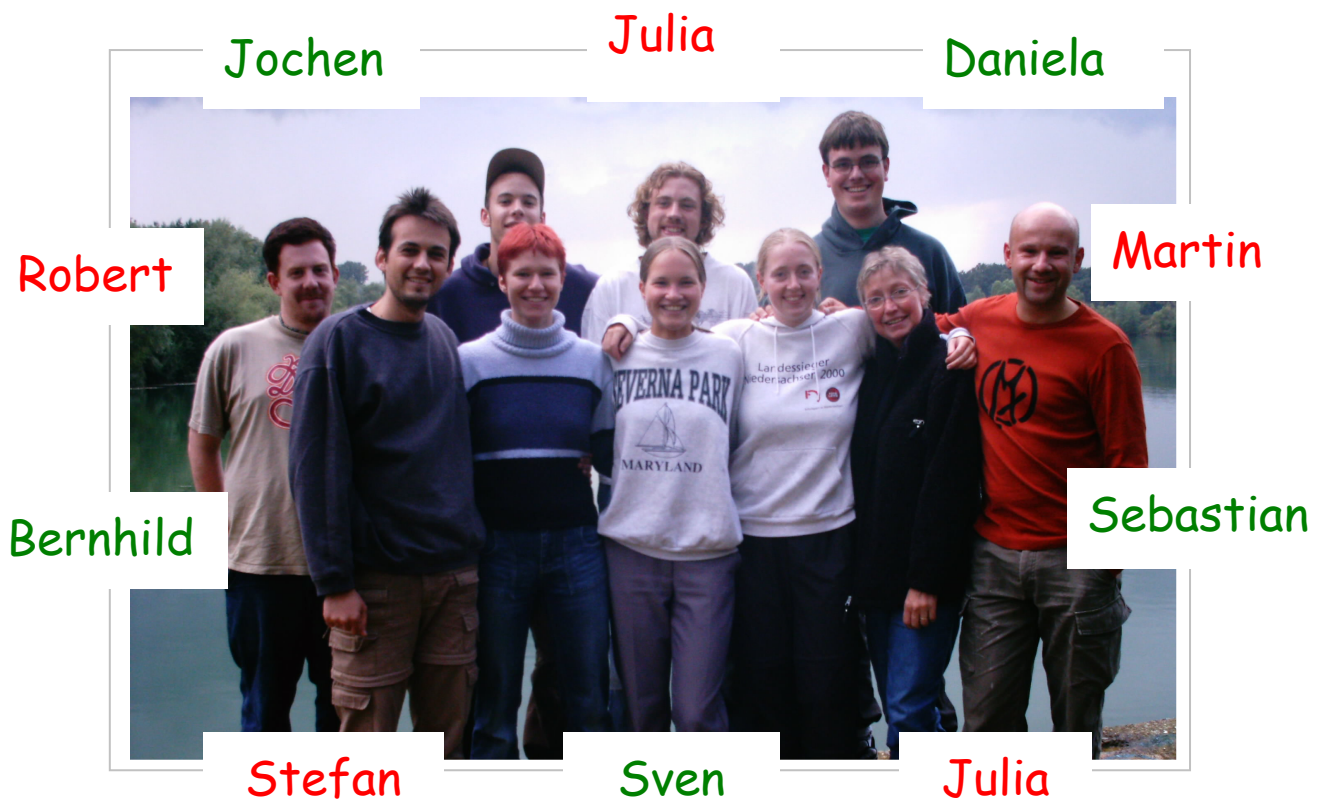
"Das Ende ist der Anfang"

*"Solange wir lachen, befinden wir uns
in Gesellschaft der Götter"*

The Survivors

- Abenteuer, Spaß und Selbsterfahrung -

Heute einmalig in Braunschweig:



Es erwartet Sie eine sensationelle Live-Show mit einzigartigen Zaubertricks, den bekannten Meistern aller Knoten, den beliebten Künstlern des Feuers, den weltberühmten Experten auf dem Seil und noch vieles mehr ...

Hereinspaziert ...

Überzeugen Sie sich selbst!

Eintritt frei!!!

Trainingsblock 1: Knotenkunde





Trainingsblock 2: Erste Hilfe





Trainingsblock 3: Selbstverteidigung





Trainingsblock 4: Hindernisüberwindung





Trainingsblock 5: Feuer





Trainingsblock 6: Wasser





Trainingsblock 7: Ernährung





Trainingsblock 8: Smile





Trainingsblock 9: Fitness





Trainingsblock 10: Entspannung





Trainingsblock 11: Rallye





Trainingsblock 12: Survive





Ausfüllen der Fragebögen



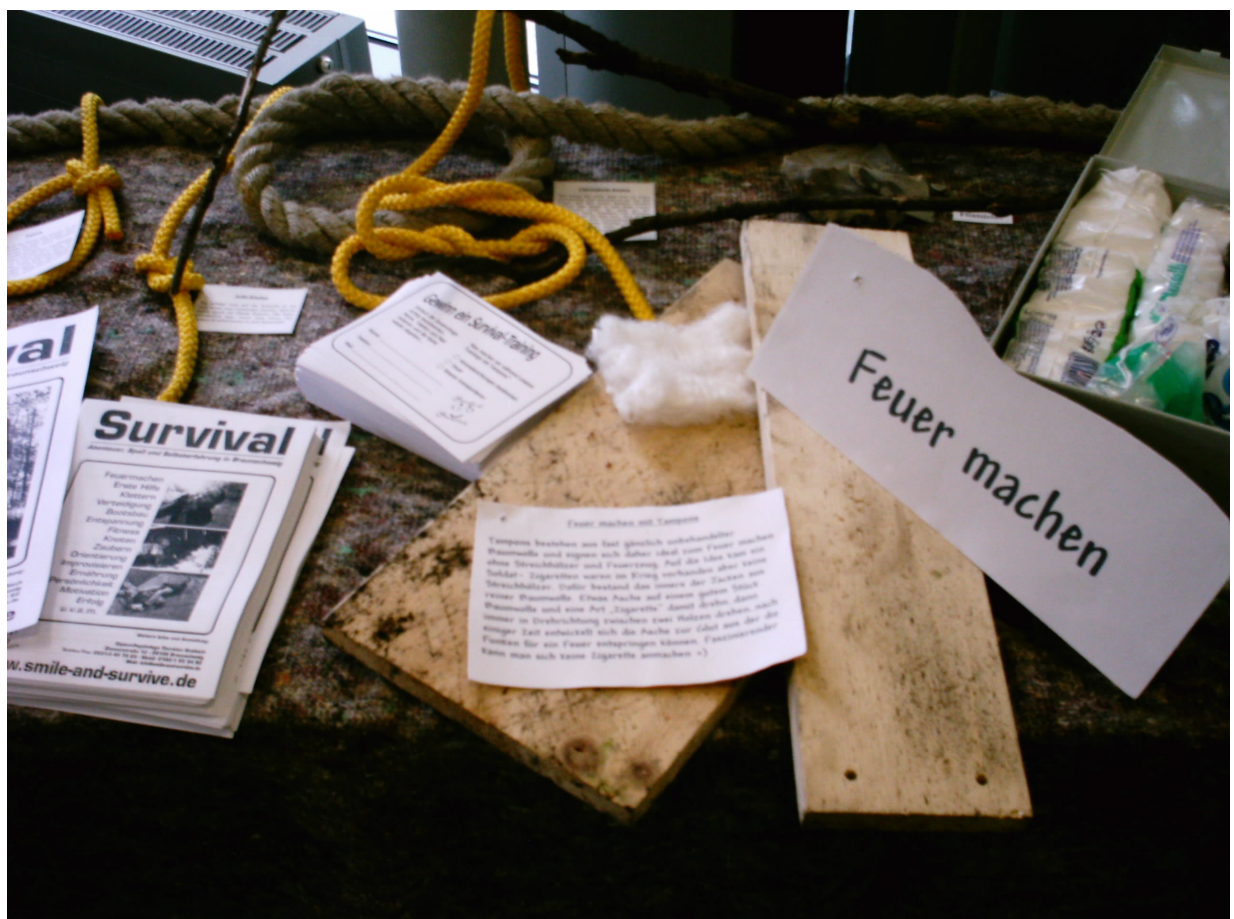


Besonderes





Werbung





Probetrainings





Der Verfasser



